

# Kauniiksi vartalo kuukaudessa

Kirsikka Kiviniemi

Syvävenytyksen oppiäiti Marja Putkisto joutui IS:n piinapenkkiin esitellessään uutta 30 päivän teho-ohjelmaansa.

Jos aerobic-Suomen jytkeen keskelle pitäisi nimetä hitaan liikkeen kuningatar, se olisi Marja Putkisto. Jo 20 vuoden ajan omia latujaan hiihtänyt oppiäiti on nyt kuitenkin hypännyt nykytrendien aalloille. Hänen uusin valtauksensa on 30 päivän teho-ohjelma, joka lupaa paljon kaunista ja tuhat kivaa. Se tekee uuden kirjan nimen mukaisesti kauniin ja solakan vartalon.

- Lupaam paljon. Muun muassa hartiakaari ja lantion asento muuttuvat, ihonväri muuttuu, keskittyminen paranee, nukuttaa paremmin, kivut ja säröt häviävät, Marja Putkisto listailee kuin ahnaalle makeansyöjälle karkkihyllyn edessä. Ja mitä pitää antaa vastineeksi? 4 viikkoa treeniä 4-6 kertaa viikossa. Niukimmillaan treenin voi puristaa 45 minuuttiin kerralla, ja eniten hermoja raastaa kolmas viikko. Mukana on syväjumpsaa, -venytystä, sitä kuuluisaa keskulinjaa ja hivenen kasvokoulua. Lontoossa yksi 10 hengen ryhmä on jo taipaleensa tehnyt ja yksi tulos oli, että senttejä lähti, mutta kiloja ei. Lopulta kyse oli myös rutiinin saavuttamisesta. On aika heittää peliin provokaatiot, joita liikuntapedagogi saa palauttaa kuin tennispallot verkon yli.

**Kärjitys: Kirjasi nimi on kaunis ja solakka vartalo. Ovatko nämä vastapareja: kaunis ja solakka, ruma ja lihava?**

Hyvä kysymys. Mietin, pitäisikö kirjan nimi olla terve ja solakka, mutta estetiikka liittyy liikkuvuuteen. Jos keho on jäykistynyt, luonnollinen liikkuvuus ja kauneus ei pääse esiin. Ei niin, että ihminen olisi ruma, vaan kauneus on piilossa ja se ei pääse oikeuksiinsa. Terve on kaunista.

**Entä se lihavuus?**Se on välivaihe, happy medium. Ihmiselle kerääntyä makkaroita. Ne ovat näitä sanoja: tukeva, pullukka, pönäkkä. Lihavuus on isompi asia.

**Jos haluat kauniiksi ja solakaksi, eikö ravinnolla ole suurempi arvo kuin jumpalla?**

Ne kulkevat käsi kädessä. Ilman hyvää ravintola lihakset jäykistyvät välittömästi.

**Onko nykypäivä niin kiireinen, että ihmisen täytyy päästä kuntoon 30 päivän teho-ohjelmalla?**

Tarkoitus olisi, että tapa jäisi päälle. Sen sijaan, että ihminen tekisi normaalin treenin kerran viikossa. Tämän kuurin jälkeen oivaltaa, mistä on kysymys. Kun lähtee 8 tunnin toimistotyön jälkeen liikkumaan kerran jotakin, ilo jää kokematta. Monista tuntuisi ihanalta, jos olisi notkea. Jos ohjelma taas olisi 3 kuukautta pitkä, kukaan ei sitä tekisi.

**Eikö pitkäkestoinen harjoittelu ja vuosien työn tulos ole silti parempaa?**

Joo, mutta tällä voidaan ratkaista joitakin asioita: toiminnallisuuden parantuminen ja ylläpitäminen. Jos kahden kilon lihaksessa on kilo lihaskalvoja, liikunnan tulokset ovat huonoja ja motivaatio laskee. Täällä tulokset paranevat ja motivaatio lisääntyy.

**Nykypäivä on enemmän kiihkeätempoista aerobicia kuin hidastempoista venyttelyä.**

Se on muuttunut jo, ja ne mahtuvat toimimaan käsi kädessä. Ennen oli yhtä rytmiä, nyt variaatio on suurempi. Minä muuten harrastan sauvakävelyä.

**Eikö hyvä känni voisi puhdistaa ja antaa energiaa?**

Olen jäävi vastaamaan tähän. Lukijakunnasta löytyy vastaus. En ole ajatellut tältä kannalta.

**Suomi on jäljessä maailman liikuntatrendeissä.**

Ei ole. Briteissä oli juuri isot artikkelit lasten liikalihavuudesta ja brittihallitus oli ihastelemassa Suomea. Se ei ollut mitään pientä. Suomalaisia ihaillaan.

**Matkalla maailmalle**

Marja Putkiston lanseeraama syvävenytys, kasvokoulu ja Method Putkisto Pilates ovat uponneet suomalaisiin. Esimerkiksi Putkiston neljää aikaisempaa kirjaa ja videoita on myyty 90 000 kappaletta. Nyt ilmestyi "tuoteperheen" viides osa: 30 päivän teho-ohjelma. Kirja on julkaistu jo Briteissä ja sitä aiotaan viedä Euroopan kirjamesuille myyntimielessä. Helsingin Hakaniemessä on avattu myös Method Putkisto Pilates Studio. Samanlainen on Lontoossa, jossa Marja Putkisto asuu miehensä ja pienen tyttärensä kanssa.