



Sotilasurheiluu

Suomen Sotilasurheiluliiton julkaisu
42. vuosikerta • Nro 1 • 24.2. 2023



<<< Niko Nyberg näyttää esimerkkiä Eero Lehtiselle ja Janne Kuoppalalle.

sisäsivuilla



”Fat-camp” sulatti kolmen miehen verran rasvaa

Viime keväänä Sotilasurheilu-lehti kertoi 1. Logistiikkarykmentin painonpudotuskampanjasta. On siis aika käydä vaa’alla ja aika kaivaa mittanauhat esiin ja kysyä miten kampanjassa onnistuttiin.

• SIVU 5

Kenraali evp Ari Puheloinen juoksee ja joogaa edelleen

Puolustusvoimain komentajana vuosina 2009 - 2014 toiminut kenraali Ari Puheloinen otti kantaa nuorten fyysisen kunnon heikkenemiseen niin terävästi, että media nimesi hänen viestinsä läskisodaksi.

• SIVU 6

mielipiteet

Kunpa oppisimme liikkumaan

• SIVU 2

Yksilöllinen lähestymistapa motivoi omaehtoiseen liikuntaan

Riihimäen varuskunnassa palvelevat Panssariprikaatin varusmiehet ovat ottaneet joukolla omaehtoisen ja monipuolisen liikunnan omakseen. Varusmiehille on rakennettu toimintatapamalli, joka mahdollistaa ja ohjaa yksikön varusmiehiä omaehtoiseen liikuntaan.

• SIVU 8

Millogille

Vaikutusta kenttään -palkinto

Suomen Sotilasurheiluliitto on vuodesta 2014 alkaen palkinnut Vaikutusta kenttään -palkinnolla liiton hyväksi erittäin ansiokkaasti toimineita henkilöitä ja yhteisöjä. Vuoden 2022 palkittavaksi liitto on nimennyt Millog Oy:n

• SIVU 3



<<< Juha Kylä-Harakka ja Jouni Leppäsaajo luovuttivat palkinnon Heli Kuloselle ja Sami Pitkäselle.

päätoimittaja

Kunpa oppisimme liikkumaan

Peruskoulun viidennen ja kahdeksannen luokan oppilaille tehty fyysisen toimintakyvyn mittaukset ovat jo vuosia kertoneet, että lasten ja nuorten kunto heikkenee. Puolustusvoimien varusmiehille tekemien kuntotestien tulokset ovat viestineet samaa kehitystä jo vuosikymmenten ajan.

Viime vuonna peruskoulun viidennen ja kahdeksannen luokan oppilaille tehty mittaukset osoittivat, että heidän fyysinen toimintakyvynsä on pysynyt edellisen vuoden tasolla. Joku voisi jo iloita, että toimintakyvyn lasku on pysähtynyt, mutta mittausten oleellinen havainto onkin, että toimintakyky on peräti neljälläkymmenellä prosentilla oppilaista niin alhainen, että se voi aiheuttaa haasteita arjen jaksamiseen.

UKK-instituutin laatima liikuntaraportti 2022 kertoo, että liikemittarilla mitattu liikkuminen vähenee koko kouluiän.

Kun tarkastelemme liikkumista päivittäisten askelten määrällä, voimme tehdä suorastaan hämmästyttävää havaintoja. Seitsemänvuotiaat pojat viilettävät päivässä peräti 13 586 askelta. Samanikäisillä tytöillä askelia kertyy 11 744. Kahdeksan vuotta vanhemmat pojat saavat koottua päivässä enää 8 396



KEIJO SUOMALAINEN



Vaikka me kaikki tiedämme ja ymmärrämme terveellisen ruokavalion ja liikunnan merkityksen ihmisen painonhallinnassa, me emme saa muutettua tämänkään kehityksen suuntaa.

askelta ja tytöt 7 605 askelta. Lukiassa askelten määrät supistuvat entisestään. Pojille askelia kertyy 6 174 ja tytöille 6 202.

Kun suositeltava askelten määrä on UKK-instituutin mukaan 9 000 askelta päivässä, lukiolaiset tarvitsevat 3 000 askelta lisää. Tuollainen määrä askelia kertyy jo 20 minuutin kävelyllä.

Askelten määrällä mitattuna liikkumattomuus ei vaikuta kovinkaan ihmeelliseltä haasteelta, mutta me emme vaan saa nuoria liikkumaan riittävästi.

Ylipainon yleisyys on lisääntynyt Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan 2–16-vuotiailla pojilla neljä prosenttiyksikköä ja tytöillä kolme prosenttiyksikköä vuodesta 2014 alkaen. 2–16-vuo-

tiaista pojista 29 prosentilla ja tytöistä 19 prosentilla oli ylipainoa vuonna 2021.

Vaikka me kaikki tiedämme ja ymmärrämme terveellisen ruokavalion ja liikunnan merkityksen ihmisen painonhallinnassa, me emme saa muutettua tämänkään kehityksen suuntaa.

Opetus- ja kulttuuriministeriö on rahoittanut valtakunnallisten liikunnan edistämishankkeiden toimeenpanoa vuosina 2016–2021 vuosittain 3,8 - 7 miljoonaa eurola. Ohjelmien tavoitteena on edistää liikunnallista elämäntapaa erikä- ja väestöryhmissä. Liikkuvatkokonaisuuteen kuuluvat Liikkuva perhe, Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu, Liikkuva opiskelu, Liikkuva aikuinen, ja Ikiliikkuva -ohjelmat.

Liikkuva koulu -ohjelma on jo saavuttanut liki jokaisen koulun. Liikkuva opiskelu -ohjelma tavoittaa puolet oppilaitoksista. Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmassa on mukana 70 prosenttia maamme kunnista.

Valtakunnallisten ohjelmien tasolla on saatu jotain aikaan, mutta kansakuntamme toimintakykyä uhkaava kansalaisten kunnan heikkenemistä ja painon nousua ei ole saatu ratkaistua.

Keväällä toimikautensa päättävän hallitus asetti toimintansa tavoitteeksi, että liikunnallinen kokonaisaktiivisuus nousee kaikissa ryhmissä. Valitettavasti näin ei ole käynyt. Syitä voi hakea yleisellä tasolla koronasta ja Ukrainassa käytävästä sodasta, mutta miten nuo kaksi asiaa vaikuttavat minun tai sinun mahdollisuuksiin harrastaa liikuntaa.

Ei mitenkään.

Sairaana ei pidä tietenkään lähteä lenkille, mutta muulloin meistä jokainen voi liikkua ainakin sen verran, että oma kunto pysyy yllä.

Omilla kävelylenkeilläni olen huomannut, että monella lenkeilyllä on mukanaan koira tai jopa kaksi, mutta missä ihmeessä ovat lapset, muut perheenjäsenet tai ystävät ja kaverit.

toiminnanjohtaja



JOUNI LEPPÄSAAJO

Joukko-osastojen liikuntapaikat käyttöön

Nyt kun koronasta on päästy luulisi, että kaikki joukko-osastojen liikuntapaikat olisivat tuttuun tapaan tupaten täynnä varusmiesten vapaa-aikana. Näin ei kuitenkaan ole kaikissa joukko-osastoissa. Olemme varusmiesten vapaa-ajan liikuntakerhojen kävijämäärissä edelleen jäljessä koronaa edeltäneestä tasosta.

Maamme puolustuksen ydin on kovalla työllä tuotettu sodanajan reservi. Jotta varusmies reserviin päästyään, pysyisi hyvässä fyysisessä kunnossa, meidän pitää kannustaa häntä omaehtoiseen liikkumiseen vapaa-ajallaan jo palveluksen aikana. Varusmiespalveluksella on iso merkitys nuoren aikuisen elämässä.

Varuskuntien hyvät liikunapaikat tarjoavat loistavan mahdollisuuden liikuntakasvatukselle, mutta pelkkä hyvä kuntosali ei riitä jokaiselle. Meidän tulee auttaa varusmiehiä liikkumaan myös muissa liikuntamuodoissa, jotta saavutamme reserviin kantavan hyvän liikuntakipinän.

Upseerit, opistouseerit, aliupseerit ja muut työntekijät huolehtikaa, että oman yksikkönne ja joukko-osaston vapaa-ajan liikunnasta vastaavilla varusmiehillä on riittävä ohjeistus ja tuki toiminnan pyörittämiseksi. Toiminnan liikkeelle laittaminen aina sen haastavin vaihe, mutta kun hyvä liikuntakulttuuri saavutetaan, toiminta pyörii täysin omillaan jo hyvin nopeasti, ja pääsemme haluttuun lopputulokseen.

On kaikkien tiedossa ja tutkittu, että hyvä fyysinen kunto auttaa jaksamaan arjessa. Hyvä fyysinen kunto tuo ihmiselle itselleen paljon terveydellisiä hyötyjä sekä lisää henkistä hyvinvointia. Sillä on suuri vaikutus myös kansantalouteemme.

Vaikka emme itse ennättäisi liikkumaan tarpeeksi, meidän ei pidä olla kateellisia niille, jotka ennättävät. Jos meillä on mahdollisuus mahdollistaa toisten liikkuminen esimiesasemassa, se on silloin kaikilla mittareilla hyvä mahdollisuus.

Sotilasurheiluliitto tarjoaa tänä vuonna varusmiesten kerhotoiminnan lisäksi yli kymmenen liikuntatapahtumaa, joista kukin meistä voi löytää itselleen motivoivan tavoitteen liikkua ennen ja jälkeen tapahtuman. Voimme ottaa mukaan työkalun ja lähteä yhdessä valmistautumaan samalla tavoitteella johonkin liiton tulevasta liikuntatapahtumasta.

Tapahtumat löytyvät helpoiten liiton verkkosivuilta. Nyt viimein kalenteri esiin ja merkitsemään tavoite ylös.

puheenjohtaja

Sotilasurheiluliitolla suuri merkitys Puolustusvoimien toiminnassa

Sotilasurheiluliitto perustettiin 55 vuotta sitten puolustusvoimien aloitteesta liikkuttamaan varusmiehiä ja henkilökuntaa perheineen. Toiminnan käynnistämisen taustalla oli halu aktivoida henkilöstöä, mutta myös luoda kansalais- ja sotilas-kuntoa. Itsenäisen Suomen sotilasurheilua oli tuki ollut jo ennen liiton perustamista. Silloin tavoitteet olivat vieläkin enemmän sotilaskuntoon ja maanpuolustukseen keskittyviä.

Uusi sotilasurheilun toimintavuosi käynnistyi perinteisesti Pääesikunnan järjestämällä vuoden sotilasurheilijoiden palkitsemistilaisuudella Säätytalolla. Vuodesta 2014 saakka tilaisuudessa on perinteisesti palkittu myös sotilasurheilun edellisen toimintavuoden kärkitoumija ”Vaikutusta kenttään” -palkinnolla. Palkinto on annettu nimenomaan jäsenkenttään vaikuttavasta,



JUHAN KYLÄ-HARAKKA



Liiton toiminnan tärkein ulottuvuus on myös alkaneena vuonna varusmiesten liikuntakerhotoiminta. Erinomaisesti toimineet liikuntakerhot kuihtuivat pandemiavuosina.

liikunta-aktiivisuutta korostavasta ja liiton henkilöstöä ruohonjuuritasolla liikkuttavasta toiminnasta.

Palkinnon saajiksi on valittu yksilöitä, sotilasurheiluseuroja ja taustatukijoita. Nyt palkinnon saaja oli puolustusvoimien strateginen kumppani Millog, joka pitkäaikaisella tuellaan ollut mahdollistamassa liiton toimintaa myös vaikeina aikoina. Samaan aikaan toimija on

mahdollistanut oman henkilöstönsä työkykyä ja valmiutta edistävän liikkumisen esimerkillisellä tavalla, huomioiden niin fyysisen toimintakyvyn ja työterveyden ylläpitämisen, työturvallisuuden kuin myös kaikkea puolustusvoimien toimintaa leimaavan valmiuden ylläpitämisen.

Liiton toiminnan tärkein ulottuvuus on myös alkaneena vuonna

varusmiesten liikuntakerhotoiminta. Erinomaisesti toimineet liikuntakerhot kuihtuivat pandemiavuosina. Siksi liitto käynnisti viime keväänä varusmiesten liikuntakerhotoiminnan kehittämishankkeen, jonka tavoitteena oli palauttaa liikuntakerhotoiminnan aktiivisuus pandemiaa edeltävälle tasolle.

Tämä ”Taistelukyvyyn palauttaminen” onkin onnistunut odotetulla tavalla hienossa yhteistyössä puolustusvoimien liikunta-alan toimijoiden kanssa, kerhoaktiivisuuden lähestyessä jo pandemiaa edeltänyttä tasoa.

Nykyisessä maailmantilanteessa Sotilasurheiluliitto ja sen toiminta palvelee entistäkin enemmän puolustusvoimien päätehtäviä ja kansallisia tavoitteita. Liikunnalla on todella tuotettu, ja tuotetaan edelleen, valmiutta.



Julkaisija
Suomen Sotilasurheiluliitto ry

Päätoimittaja
Keijo Suomalainen
puh. 040 582 7770
keijo.suomalainen@sotilasurheilu.fi

Toimitussihteeri
Jouni Leppäsaajo
puh. 040 129 0504
jouni.leppasaajo@sotilasurheilu.fi

Toimituksen osoite
Suomen Sotilasurheiluliitto
Jouni Leppäsaajo
PL 69, 33541 Tampere
puh.040 129 0504

Ilmoitusmyynti
Saarsalo Oy
Myllyhaantie 6 C, 33960 Pirkkala
Mikko Salmensuu, mikko.salmensuu@saarsalo.fi
puh. 044 777 5112
Jari Nummikoski, jari.nummikoski@saarsalo.fi
puh. 044 240 1181

Ilmoitusaineisto
Saarsalo Oy:n myymät ilmoitukset:
aineistot@saarsalo.fi

Sotilasurheilupoolin ilmoitukset:
tarmo.hurskainen@bestpress.fi

Taitto ja sivunvalmistus
BestPress Ay, Tarmo Hurskainen
puh. 050 564 4425
tarmo.hurskainen@bestpress.fi

Painopaikka:
PunaMusta 2023

Millogille

Vaikutusta kenttään -palkinto

Suomen Sotilasurheiluliitto on vuodesta 2014 alkaen palkinnut Vaikutusta kenttään -palkinnolla liiton hyväksi erittäin ansiokkaasti toimineita henkilöitä ja yhteisöjä. Vuoden 2022 palkittavaksi liitto on nimennyt Millog Oy:n.

- Palkinnon saaja on ollut pitkäaikaisella tuellaan mahdollistamassa liiton toimintaa, myös vaikeina aikoina. Samaan aikaan toimija on mahdollistanut oman henkilöstönsä työkykyä ja valmiutta edistävän liikkumisen esimerkillisellä tavalla, Sotilasurheiluliiton puheenjohtaja, eversti evp. Juha Kylä-Harakka perusteli palkitsemista tammikuun 11. päivänä Helsingissä järjestetyssä vuoden 2022 sotilasurheilijoiden palkitsemistilaisuudessa.

- Millogin joukkueet ovat osallistuneet aktiivisesti kaikkiin liiton joukkue tapahtumiin, ja näin entisestään parantaneet yhteenkuuluvuutta niin joukon sisäisesti kuin myös osana sotilasurheiluyhteisöä. Strategisen kumppanin roolissa tämän vuoden palkinnon saaja onkin myös sotilasurheilun saralla kiistatta osa puolustusvoimien ja sotilasurheilun kokonaisuutta. Liikunnalla on todella tuotettu valmiutta, Kylä-Harakka mainitsi.

Upea juttu

Millogin toimitusjohtaja Sami



Millogin henkilöstöasiantuntija Heli Kulonen ja toimitusjohtaja Sami Pitkänen ottivat vastaan Vaikutusta kenttään -palkinnon Säätytalolla järjestetyssä vuoden 2022 sotilasurheilijoiden palkitsemistilaisuudessa.

Pitkänen ja henkilöstöjohtaja Marja Kuronen luonnehtivat palkitsemista upeaksi jutuksi.

- Sotilasurheiluliitto on meille tärkeä yhteistyökumppani. On ilo tehdä aktiivista yhteistyötä, Pitkänen ja Ku-

ronen sanoivat.

Pitkänen kiitti Sotilasurheiluliittoa tärkeästä yhteistyöstä Millogin henkilöstön hyvinvoinnin eteen.

- Yhtiömme henkilöstön keski-ikä on verrattain kor-

kea. Tämän vuoksi on erityisen tärkeää pitää yllä terveyttä ja hyvinvointia, Pitkänen kertoi.

Millog huolehtii puolustusvoimien strategisena kumppanina, että puolustusvoimi-

en materiaali pysyy kunnossa.

Sotilasurheiluliiton toimintaa tukemalla Millog tukee puolustusvoimien varusmiesten ja henkilökunnan vapaa-ajan liikuntaa.

Voiko tuen ymmärtää niin,

että Millog haluaa huolehtia myös varusmiesten ja henkilökunnan kunnosta?

- Kyllä, strategisen kumppanimme henkilökunnan ja varushenkilöiden kunto ja hyvinvointi on tärkeä asia.

Sotilasurheiluliitto on taas mahdollistanut Millogin henkilökunnan joukkueiden osallistumisen liiton järjestämiin harrasteliikuntatapahtumiin kuten jääkiekon mestaruusturnaukseen.

- Millogin jääkiekkjoukkue on osallistunut aktiivisesti turnaukseen joka vuosi, Millogin henkilöstöasiantuntija Heli Kulonen kertoo.

Annetaan ja saadaan

Sotilasurheiluliitto järjesti UKK-kävelytestejä Millogin toimipisteiden henkilöstölle vuonna 2018. Testeihin osallistui kaksi ja puoli sataa henkilöä.

- Millog on tärkeimpiä Sotilasurheiluliiton tukijoita, joten haluamme tuoda oman panoksemme yhteistyöhön, Annetaan ja saadaan - juuri tällaista konkreettisen yhteistyön pitää olla, silloinen Sotilasurheiluliiton puheenjohtaja Timo Kakkola sanoi Millogin henkilöstölehdessä julkaistussa jutussa.

TEKSTI JA KUVA:

KEIJO SUOMALAINEN



HELENILTÄ
SAAT KAIKKI
ENERGIAPALVELUSI
SAMASSA
PAKETISSA.

KYSY AINA HELENILTÄ
Palvelemme kaikkialla Suomessa.

helen.fi

HELEN

Konsta Koivisto

kamppaili voitokkaasti

Urheilukoulussa varusmiespalvelustaan suorittava Konsta Koivisto suorastaan kahmi kultaisia mitaleja viime vuoden lopulla.

Marraskuun 19. - 20. päivänä Koivisto voitti brasilialaisen judutsun kultaa sekä omissa 82,3 kilon että vapaassa painoluokassa, kun ruskean ja mustan vyön haltijat ottelivat Lempäälässä Suomen mestaruuksista.

Kymmenen päivää myöhemmin hän voitti kolme kultaa ja yhden hopea Kankaanpäässä järjestetyillä Sotilasurheiluliiton kamppailupäivillä.

Monipuolinen kamppailulajien taitaja

Koivisto aloitti judon harrastamisen kahdeksanvuotiaana. Jujutsua hän ryhtyi harrastamaan 13-vuotiaana.

Koivisto varttui monipuoliseksi kamppailulajien taitajaksi, kun hän harjoitteli rinnakkain molempia lajeja. Viimeisimmät vuodet hän on keskittänyt jujutsuun.

Kamppailupäivien mestaruudet lukkopainissa, judossa ja vapaaottelussa sekä hopea vapaaottelussa osoittivat, että monipuolinen kamppailulajien harrastaminen on kehittänyt Koiviston ominaisuuksia monipuolisesti.

Oli hiton kivaa. En ole kilpaillut judossa muutamaan vuoteen. Pääsin ottelemaan myös vapaaottelussa, Koivisto myhäili tyytyväisenä.

Judossa Koivisto palkittiin lajin parhaana judokana. Hän koki menestymisensä sekä palkitsemisensa hienoksi asiaksi

- Tosi makea juttu. Itselleni tuli ehkä vähän puskista, koska ottelin finaalissa Teo Yliruusia vastaan. Hän on nykyään kansainvälisen tason judoka. Aika kovan päänahan otin, Koivisto sanoi yllättyneenä.

Lukkopainin mestaruusottelussa Koivisto kohtasi vanhan kilpakumppaninsa Rasmus Myllylän.

- Oli kyllä tiukka väntö.

Vapaapainin mestaruusottelussa Koivisto kohtasi Jonni Sarkkisen, joka ylsi hopealle viime kesäkuussa Italiassa järjestetyissä alle 20-vuotiaiden Euroopan mestaruuspaineissa. Ottelu päättyi Sarkkisen voittoon.

Tähtäimessä jujutsun kansainvälinen kärki

Koivisto on helsinkiläisen kamppailu-urheiluseura GB Gymin kasvatti. Kotimaassa hän kilpailee edelleen seuran riveissä.

Kuluvan vuoden alussa Koivisto kertoi Facebook-sivullaan liittyneensä lahtelaisen Sigma Jiu-Jitsun urheilijaohjelmaan ja edustavansa seuraa Euroopan mestaruuskilpailuissa. Sigma Jiu-Jitsu on puhtaasti brasilialaiseen jujutsuun keskittyvä seura.

- Tähtäimessäni tulee olemaan jatkossakin jujutsun kansainvälinen kärki. Opiskelut tai työt minun täytyy pystyä yhdistämään siihen.

Koivisto opiskeli helsinkiläisessä Mäkelänrinteen urheilulukiossa. Ylioppilastutkinnon hän suoritti 2021.

Varusmiespalvelustaan suo-



Konsta Koivisto sai Sotilasurheiluliiton kamppailupäivillä muun muassa parhaan judokan palkinnon.

rittamaan Koivisto astui Urheilukouluun viime vuoden huhtikuussa. Parhailaan hän palvelee alikersanttina.

- Olen viihtynyt todella hyvin. Välillä on ollut rankkaa, mutta palvelus Urheilukoulussa on ehdottomasti kasvattanut

ja opettanut paljon.

Varusmiespalveluksensa aikana Koivisto otteli tärkeimmät ottelunsa Pariisissa tammikuun lopulla järjestetyissä Euroopan mestaruuskilpailuissa.

- Olen valmistautunut kisoihin koko palvelukseni ajan.

EM-kisoissa Koivisto voitti ensimmäisen ja toisen ottelunsa, mutta hänen taipaleensa katkesi kolmannessa ottelussa tappioon.

Koivisto kotiutuu maaliskuussa.

- Sen jälkeiset suunnitelmat

ovat vielä vähän auki, mutta olen harkinnut vakavissani hakemista sopimussotilaaksi Urheilukouluun.

TEKSTI JA KUVA:
JOUNI LEPPÄSAAJO



VIHTAVUORI

The Power of Accuracy

RELOAD

Lataa Vihtavuori RELOAD-latausdatasovellus Applen **App Store** tai **Google Play**stä! Saat viimeisimmät jälleenlataustiedot ja voit myös tallentaa omat lataustietosi - ja ne ovat käytettävissäsi kaikkialla.

Vihtavuoren uusin versio saatavilla myös latausoppaasta saatavilla myös yhteistyökumppaneissa www.vihtavuori.com

PS. Tykkää Vihtavuoresta Facebookissa ja YouTubessa!



Vihtavuori reodata nyt mobiilissa!



Ari Pakarinen vuoden sotilasvalmentaja

Vuoden 2022 sotilasvalmentajaksi Puolustusvoimat valitsi yli-luutnantti Ari Pakarisen

Pakarinen työskentelee Urheilukoulussa jääkiekkoilijoiden, golfaajien ja moottoriurheilijoiden valmentajana.

Pakarinen pelasi jääkiekkoa kuopiolaisessa Kalevan Pallossa A-junioreihin saakka. Pelaajauransa jälkeen hän siirtyi valmentamaan KalPan junioreijoukkueita.

Nykyään Pakarinen on ammattivalmentaja, joka suunnittelee harjoitukset huolellisesti ja niin, että ne kehittävät pelaajan henkilökohtaisia ominaisuuksia. Urheilukoulussa viime vuonna palvelut jääkiekkoilijoiden lajiryhmä arvio kymmenen vuorokauden valmennusleirin jälkeen antamassaan palautteessa Pakarisen valmennuksen NHL-tasoisiksi.

Petri Kerkkänen vuoden sotilasliikuttaja

Vuoden sotilasliikuttajaksi Puolustusvoimat nimesi Maasotakoulussa palvelevan yli-luutnantti Petri Kerkkänen.

Palkitsemisperustelujen mukaan Kerkkänen tukee toiminnallaan erityisen hyvin liikuntatoimialan tavoitetta, jossa henkilökunnan asennetta fyy-

siseen toimintakykyyn vahvistetaan jo kadettien ja aliupseerien koulutuksessa, jolloin se jalkautuu nuorien kouluttajien kautta varusmiehille.

Kerkkänen osallistuu myös aktiivisesti liikuntakoulutuksen kehittämiseen ja tekee esimerkiksi opetusvideoita.

”Fat-camp” sulatti kolmen miehen verran rasvaa

Viime keväänä Sotilasurheilu-lehti kertoi 1. Logistiikkarykmentin painonpudotuskampanjasta. On siis aika käydä vaa’alla ja aika kaivaa mittanauhasta esiin ja kysyä miten kampanjassa onnistuttiin.

- Kampanja on onnistunut erinomaisesti. Saimme aktivoitua noin 60 rykmenttiläistä mukaan jakautuen tasaisesti miehiin ja naisiin sekä sotilaisiin ja siviileihin. Käynnistämme nyt tammikuussa toisen vaiheen ja jatkamme ainakin kevään ajan, hankkeen puuhamies majuri Mika Pyykkö iloitsee.

Alun perin kampanjan suunniteltiin päättyvän joulukuussa, mutta siitä luovuttiin työkiireiden takia.

- Meidän ei kannattanut kasata henkilöstöä yhteen punniksiksi varten, vaan annoimme heidän keskittyä työhönsä.

Välitarkastelu osoitti hankkeen onnistuneen

- Epävirallisena arviona painoa putosi 250 kiloa eli noin kolme aikuista miestä sulsi pois vyötäröltä. Ympärysmittat kutistuivat kolme metriä mittanauhalla tarkisteltuna. Alkuperäinen tavoite 500 kiloa oli mitoitettu tarkoituksella hiukan överiksi.

Kampanjan ohjausta on hankaloittanut hallintoyksikön hajanaisuus. Rykmentti toimii kymmenellä eri paikkakunnalla. Samoin oma oto liikuntakasvatusupseeri eläköityi viime vuonna. Näiden ei kuitenkaan ole annettu häiritä. Ohjausta on annettu toimipisteiden esimiesten, testajien ja ohjauskirjeiden kautta.

- Onneksi päällikkömme ovat sitoutuneet kampanjaan ja innostavat esimerkillään väkeä liikkumaan. Ohjauskirjeissä on ollut ravitsemusvinkkejä, harjoitusohjelmointia ja kannustusta yhteisiin liikuntatapahtumiin.

Ohjaukseen on saatu apua Terveystalon ammattilaisilta. Pyykkö hoiti itse ohjaamisen ja osallistui kampanjaan esimerkkinä.

- Tavoittelin muutamaa kiloa, mutta lopulta painoa putosikin 13 kiloa.

Oikea ilmapiiri apuna

Moni kokee omasta painosta puhumisen ja sen esille ottamisen kiusalliseksi. Kampanjaan osallistuneet lähtivät mukaan kuitenkin avoimin mielin.

- Meillä on ollut kannustava ja avoin ilmapiiri. Tietoja käsittelemme toki luottamuksellisesti.

Rennosta suhtautumisesta kertoo myös Pyykön saama lempinimi.

- Joku taisi nimetä minut miespuoliseksi Janni Hussiksi.

Tietoa tarjotaan, mutta lopulta kaikki on kiinni itsestään

Varastopäällikkö Pekka Teittinen huomasi siirryttyään kenttäkouluttajan tehtävistä varastopäälliköksi tarpeen ryhtiiliikkeeseen. Tarve omasta fyysisen kunnon ylläpitämisestä alkoi nostaa päätään.

- Kaloritankkaus ja -kulutus piti miettiä vähän uudestaan ja kilpaurheilusta se ei edes ollut kovin vaikeaa. Päätös ryhtiiliikkeestä oli jo omalla kohdalla toteutunut ja alkanut, joten kampanja sattui hyvään saumaan tukemaan omaa elämäntaparakennusta.

Teittinen on tyytyväinen työpisteensä saamaan tukeen kuntolaitteiden ja -varusteiden hankintaan. Myös yhteys kampanjan käynnistämiseen on ollut viikoittaista.

- Kampanja on tukenut hyvin elämäntapojen palauttamista tasapainoon. Muutos ja halu pitää lähteä itsestä.

Henkilöstösuunnittelija Arja Syrjäsen sai kampanjaan mukaan halu ja tarve pieneen painonpudotukseen.

- Työssä jaksaminen on tärkeää, kun työvuosia on takana jo yli 40. Halusin myös hyödyntää viikkoliikuntaa oikeutta. Kokemukset ovat olleet positiivisia. Huolta kampanjan jälkeisestä ajasta ei kanneta.

- Paino hieman tippui, olen energisempi ja tyytyväisyys omaan oloon ja kehoon ovat parantuneet. Vuosien var-



Majuri Mika Pyykkö ja henkilöstösuunnittelija Arja Syrjäsen mittaavat varastonhoitaja Ari Kurton vyötärön ympäryksen

rella on tullut huomattua, että retkahduksia ja uusia aloituksia tulee ja menee. Niistä ei kannata huolestua tai masentua, vaan ottaa sitten taas itseä niskasta kiinni ja jatkaa harjoituksia.

Varastonhoitaja Ari Kurton kokemukset eivät poikkeakaan muista.

- Iän karttuessa kroppa alkaa kaipaamaan sopivaa aktii-

vista toimintaa ylläpitääkseen kuntoa yllä.

Kurto nostaa esimerkkinä ravitsemusluennon vinkit saamastaan tuesta.

- Luennon vaikutus ruokastokseen muutti jonkin verran oman ostoskorin sisältöä. Samoin ruokailutottumuksissa olen tehnyt pieniä valintoja kevyempään suuntaan. Nyt lenkkeily on hieman helpom-

paa viisi kiloa kevyempänä.

Television laihdutusohjelmat eivät juuri ole kiinnostaneet lisätiedon lähteenä.

- Näiden ohjelmien seuraamiseen en ole keksinyt mitään syytä. Samaan aikaan voin käydä vaikka ulkoilemassa, Kurto kiteyttää.

Teittinen tiivistää lopuksi kolmikoron näkemykset.

- Kampanja ei ylipäätään

ollut se homman pointti. Halu liikunnallisemman elämäntavan palauttamisesta lähtee itsestään, eikä se ole kampanjasidonnainen. Motivointi on jatkossakin omalla vastuulla, jota vastaavat kampanjat kyllä erittäin hyvin tukevat.

TEKSTI JA KUVA: JUHA SUSI.

Kenraali evp Ari Puheloinen juoksee ja joogaa edelleen



Kenraali evp Ari Puheloinen kertoo kirjansa alkusanoissa, että hän ei kirjoittanut muistelmia siinä muodossa kuin ne yleensä ymmärretään, vaan otti kirjansa punaiseksi langaksi opiskelun ja työnteon merkityksestä kertomisen.

Puolustusvoimain komentajana vuosina 2009 - 2014 toiminut kenraali Ari Puheloinen otti kantaa nuorten fyysisen kunnan heikkenemiseen niin terävästi, että media nimesi hänen viestinsä läskisodaksi.

- Mikäpä siinä, vähän yli-ampuva mutta huomionherättävyydessään asiaa palveleva nimi. Sen olisi vain suonut olla julkisuudessa pidempäänkin, koska asenteiden kehittämistä tähän oli kyse, Puheloinen pöhtii helmikuun alussa julkaistussa kirjassaan Sotilas ja työmies - Muistikuvia ja mietteitä.

Tasavallan presidentti nimitti Puheloinen puolustusvoimain komentajan virkaan perjantaina 23.1.2009. Seuraavan päivänä Helsingin Sanomissa julkaisussa jutussa Puheloinen kertoi olevansa huolissaan huonokuntoisista alokaista.

- Läski on Suomen paha vihollinen, Puheloinen sanoi jutun otsikossa olleen sitaatin mukaan.

Maanantain Ilta-Sanomista löytyi jo otsikko: "Puolustusvoimain tuleva komentaja julisti läskisodan!"

Kirjassaan Puheloinen kertoo ottaneensa asian esille, koska nuorten fyysinen kunto oli heikentynyt 1990-luvulta lähtien.

- Minulla ei ollut ratkaisuja, mutta painotin muun muassa perheiden merkitystä, varsinkin nuorten aikuisten, joilla on pie-

niä lapsia. Olisi tärkeää ohjata lapsia jo varhain leikinomaisen liikunnan pariin ja vanhempien rohkaista omalla esimerkillään säännölliseen liikuntaan,

Kolme 12 kilometrin lenkkiä viikossa

Puheloinen sanoo, että fyysisestä jaksamisesta on pidettävä huolta sotilasammattissa. Omaksi tavakseen pitää huolta kunnostaan hän mainitsee aamuiset juoksulenkit.

- Olen juossut vuosituuhannen vaihteesta lähtien kolme noin kahdentoista kilometrin lenkkiä viikossa.

Puolustusvoimain komentajana toimiessaan Puheloinen lähti lenkille maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin niin, että kello soi varttia vaille viisi.

- Viideltä lenkille, kuuden jälkeen takaisin, suihku, aamiainen, lehtien lukua ja töihin, Puheloinen kuvailee.

Puheloinen kertoo rytmittäneensä lenkit niin, että juoksupäivän jälkeen on aina palautuspäivä.

- Liikunnan määrissäkin on oltava kohtuus, silloin sitä jaksaa tehdä vuosikymmenet.

Puheloinen on jatkanut kolmen aamulenkin tahtia eläkkeelläkin.

- Nyt tosin, kun ikää on seitsemänkymmentä, olen aivan viime vuosina lyhentänyt lenkkejä ja siirtänyt osan niistä iltapäivään.

Juoksulenkkejään Puheloinen täydentää joogaamalla, jota hän on harrastanut jo 27 vuotta.

- Teen hatha-joogaa, joka fyysisesti venyttävänä ja rentouttavana on hyvä juoksun vastapaino.

Lapsuutensa liikuntaharrastuksia muistelllessaan Puheloinen kertoo, että yhteiskunnan puolesta oli tarjolla kylän yleisurheilukenttä ja siinä talvisin jääkiekkokaukalo.

- Vaikka kenttä oli vain puolen kilometrin päässä, me pojat teimme itse omaan pihaan urheilupaikkoja.

Omaan pihaan syntyi ensin pieni jää ja seuraavina talvina jo jääkiekkokaukalo, jossa oli laudasta tehdyt parinkymmen sentin korkuiset laidat.

- Kesällä korkeus- ja seiväshyppytelineet rakennettiin tietysti itse.

Kuulutyönössä tarvittavan kuulan valmistaminen valamalla vaati jo kekseliäisyyttä, jota Puheloinen kuvailee kirjassaan yksityiskohtaisesti.

Suomen sydänliitto ry myönsi Puheloiselle vuonna 2010 valtakunnallisen sydänterveyden edistämisen tunnustuspalkinnon fyysiseen terveyteen liittyvien asioiden esiin tuomisesta.

TEKSTI:

KEIJO SUOMALAINEN

KUVA:

NICLAS MÄKELÄ, OTAVA

Kommentti

Puheloinen on sisällyttänyt kirjaansa liikunnan harrastamista koskevia muistikuvia ja mietteitä, mikä voitaneen tulkita niin, että hän on edelleen kiinnostunut fyysiseen terveyteen liittyvistä asioista. Ainakin hän pitää huolta omasta kunnostaan esimerkiksi tavalla.

Liikunnan harrastamista koskevat muistikuvat ja mietteet höystävät Puheloinen kirjaa mukavasti, koska hän kirjoittaa nimenomaan taipaleestaan työläisperheen pojasta puolustusvoimien ylimpään virkaan. Olisi outoa, jos taipaleelle ei mahtuisi urheilua ja liikuntaa.

Puheloinen kirja tarjoaa hänen aikalaisilleen erinomaisen mahdollisuuden muistella oman elämänsä vaiheita ja vaikkapa puolustusvoimissa palveltua aikaa. Paperista taisi ol-

la muillakin pulaa.

Puheloinen kuvaa elämänsä vaiheita mielenkiintoisella ja mukaansatempaavalla tavalla. Teksti on selkeää ja helppolukuista, joten 421-sivuinen kirja tulee luettua yllättävän nopeasti.

Puheloinen muistuttaa kirjansa alkusanoissa, että muistelmien objektiivisuuteen on aina syytä suhtautua varauksellisesti, eikä niitä pidä ottaa historiankirjoituksena. Pyrkimys objektiivisuuteen olisi varmasti jäykistänyt kirjan kerrontaan ja häivyttänyt kertojan inhimillisyyden.

Puheloinen kirja on saatavissa painettuna, e-kirjana ja äänikirjana.

KEIJO SUOMALAINEN

Liittokokous ja mestaruuskilpailuja

Sotilasurheiluliiton jäsenseurojen edustajat kokoontuvat liiton kevätilittokokoukseen 17.3. kello 14.

Edustajat voivat saapua paikalle Tampereella osoitteessa Hatanpään valtatie 30 pidettävään kokoukseen tai osallistua kokouksen Microsoftin Teams-yhteydellä.

Kokoukseen osallistuminen pitää ilmoittaa toiminnanjoht-

taja Jouni Leppäsaajolle 15.3. mennessä sähköpostitse osoitteella: jouni.leppasaajo@sotilasurheilu.fi.

Sotilasurheiluliiton salibandymestaruudet ratkotaan henkilökunnan ja varusmiesten sarjoissa Hämeenlinnassa Loimua Areenalla 23. - 24.3.

Liiton jääkiekkomestaruusturnaus pelataan myös Hämeenlinnassa. Turnauksen

ajankohda on 27. - 28.4.

Military Crosstraining yksilökilpailun sekä sisäsoudun ja sotilaspenkkipunnerruksen matruuskilpailut järjestetään Helsingissä 22.4.

Yksityiskohtaiset tiedot kilpailuista sekä ilmoittautumisohjeet löytyvät liiton nettisivuilta www.sotilasurheilu.fi kohdasta kilpailut ja tapahtumat.

Millog | Yhtiöt

YHDESSÄ PAREMPI JA TURVALLINEN TULEVAISUUS.

Elämyksiä joita et muualta saa.

MILLOG.FI

f y in | @Millog



Tunnelma oli katossa Huovirinteen hornankattilassa kun 2. jääkärikomppania onnistui kaatamaan 1. huoltokomppanian tasaisen finaaliäänön jälkeen.

Futsalia suurella sydämellä

Säskylän varuskunnassa kilpailtiin Tupaliigan mestaruudesta futsalin merkeissä 12.1.–1.2. Tapahtuman otti osaa yli 500 varusmiestä noin 60:sta joukkueesta.

Aluksi kaikki varuskunnan perusyksiköt pelasivat omat sisäiset karsintansa, joiden voittajat pääsivät finaaliurnaukseen. Finaaliurnaus pelattiin huikean kannustuksen siivittämänä turnauksen viimeisenä päivänä.

Idea Tupaliigan järjestämisestä muodostui lokakuussa 2022 syysviikon yhteydessä, kun palkintohyllystä löy-

tyi noin viisi vuotta vanha Tupaliiga-pokaali. Idea ei ollut helppo toteuttaa, sillä Tupaliiga oli viimeksi pelattu vuonna 2018.

Aiemmistä turnauksista ja niiden järjestämisestä oli hyvin vähän tietoa. Onneksi varusmiestoimikunnan työn sekä kuntotalon henkilökunnan tuen avulla turnaus saatiin lähtövalmiiksi jo hyvissä ajoin.

Oman panoksensa antoi myös turnauksen palkinnoista vastannut Säskylän Sotilaskoti.

Pallopeliturnaukset ovat olleet jatkuvasti kysytyimpiä urheilutapahtumia, ja Säskylän

varuskunnassa liikkuminen on ollut yleisestikin aktiivista.

Tupaliigan suuri suosio ylätti silti kaikki. Eräistä yksiköistä turnaukseen osallistuttiin käytännössä koko komppanian voimin.

Huikean osallistujamäärän ansiosta myös tunnelma kentällä oli katossa. Maalien tuuletukset sekä joukkueiden kannustuslaulut pysyvät ainakin turnauksen järjestäjillä muistissa hamaan tulevaisuuteen saakka.

Tupaliiga oli suunniteltu mukavaksi urheilutapahtumaksi, joka innostaisi jokaisen

varusmiehen liikkumaan sekä parantaisi yhteenkuuluvuutta ja joukkuehenkeä.

Turnauksen edetessä kävi selväksi, että suunnitelma piti. Varusmiesten positiivinen asenne ja mukaan heittäytyminen läpi turnauksen tekivät turnauksesta niin onnistuneen kuin se lopulta oli. Varusmiehet, kiitos kuuluu teille kaikille!

TEKSTI:
KAARLO NOPONEN
KUVA:
LIAM KYLÄ

Alexi Leppä vuoden sotilasurheilija

Vuoden 2022 sotilasurheilijaksi Puolustusvoimat nimesi kivääriampuja Aleksin Lepän.

Leppä ampui kaksi mitalia Egyptin pääkaupungissa Kairossa järjestetyissä pistooli- ja kivääriammunnan maailmanmestaruuskilpailuissa. Hopeiseen mitaliin hän ylsi 300 metrin kolmiasentoisessa kivääriammunnassa. Myös 300 metrin kiväärin

parikilpailu Hanna Viljasen kanssa toi hänelle hopeisen mitalin.

Azerbaidžanin pääkaupungissa Bakussa järjestetyissä maailmancupin kilpailuissa Leppä sijoittui kolmanneksi 50 metrin pienoiskiväärin asentokilpailussa.

Alexi Leppä työskentelee määräraikaisena liikunta-aliupseerina Urheilukoulussa. Hänen palvelusarvonsa on kersantti.

Touko Seppä vuoden varusmiesurheilija

Puolustusvoimat valitsi vuoden 2022 varusmiesurheilijaksi suunnistaja Touko Sepän.

Kaarina asuva Seppä suunnistaa Turun Suunnistajien riveissä. Hän opiskeli ylioppilaaksi turkulaisen Kerttulin lukion urheilulinjalla.

Varusmiespalvelustaan Seppä suorittaa Urheilukoulussa Helsingin Santahaminassa. Hän

aloitti palveluksensa lokakuun 10 Marraskuun alussa Portugalin Aguiar Da Beirassa järjestetyissä nuorten maailmanmestaruuskilpailuissa Seppä suunnisti kolme kertaa mitalisijalle. Keskimatkan sekä pitkän matkan kilpailuissa hän sijoittui kolmanneksi. Viestissä hän oli toinen Aaro Ojalan ja Akseli Virtasen kanssa.

VLK

VARUSMIESTEN LIIKUNTAKERHOT

Työrukkaset käteen ja hoidetaan homma kotiin

Neljä varusmiesten liikuntakerhojen koulutustilaisuutta, kahdeksan koulutuspäivää, 78 varusmiestä koulutettu liikuntakerhojen ohjaajiksi, 12 henkilökuntaan kuuluvaa osallistujaa, kuljettuja kilometrejä noin 2500. Siinäpä kylmää faktaa tammi-kuun kahden ensimmäisen viikon varusmiesten liikuntakerhojen koulutustilaisuuksista.

Tilaisuuksiin osallistui siis 78 varusmiestä. Varusmiehistä suurin osa oli ollut tekemisissä kerhotoiminnan kanssa. He tunsivat liikuntakerhotoiminnan hyvin. Pieni osa varusmiehistä tuli joukko-osastoista, joissa toiminta on ollut hyvin vaatimatonta, eikä heillä ollut tietoa kerhotoiminnan mahdollisuuksista. Tämä hankaloitti hieman koulutuksia, kun osalle varusmiehistä joutui opettamaan kerhotoiminnan perusteita ja osalle pystyi kertomaan toiminnan uusista mahdollisuuksista. Parin päivän koulutuksessa saimme kuitenkin kaikille hyvän pohjan toiminnan aloittamiseen tai kehittämiseen.

Joukko-osastot olivat onnistuneet hyvin liikuntakerhojen ohjaajien valinnoissa. Koulutuksiin osallistuneet varusmiehet olivat aidosti kiinnostuneita kerhotoiminnasta. Niiden joukko-osastojen varusmiehet, joiden VLK-toiminta on alkutekijöissä, kyselivät edistyneempien joukko-osastojen edustajilta, miten toimintaa kannattaa suunnitella ja johtaa. Kaikilla oli tavoite saada kerhotoiminta kehittämään omassa joukko-osastossaan.

Henkilökuntaa osallistui koulutustilaisuuksiin 12 henkilöä. Hanketyöryhmämme ihmetteli, miksi osa joukoista ei lähettänyt henkilökuntaa tilaisuuteen. Tiedon puutteesta se ei voinut jäädä väliin, koska varusmiehiä oli jokaisesta joukko-osastosta. Yritimme tukea näitä joukko-osastoja edustaneita varusmiehiä omalla tiedoillamme, mutta olisi ollut erittäin tärkeää saada jokaisen joukko-osaston henkilökuntaa paikalle.

Näissä neljässä koulutustilaisuudessa saimme koulutettua yhteensä 90 varusmiesten liikuntakerhojen toimintaan perehtynyttä henkilöä varusmiehet ja henkilökunta yhteenlaskettuna. Henkilökohtaisesti uskon, että tänä keväänä saamme toiminnan rullaamaan vuoden 2019 tasolla, jolloin varusmiehet liikkuvat kerhoissa yli 120 000 kertaa.

Laadukas varusmiesten liikuntakerhotoiminta on henkilökunnan ja varusmiesten yhteistyötä. Onneksi tämä on tajuttu suurimmassa osassa joukko-osastoja. Varusmiespalvelus on 24/7 palvelusta. Varusmiesten liikuntakerhot ovat oivallinen keino parantaa varusmiesten toimintakykyä heidän vapaa-ajallaan ja samalla parantaa heidän palvelusmotivaatiotansa.

Varusmiesten liikuntakerhojen kehittämishanke jatkuu näiden alueellisten koulutusten jälkeen joukko-osastovierailuilla ja teams-palaveriissa kevään ja kesän aikana. Tulemme vieraillemaan kaikissa varusmiehiä kouluttavissa joukko-osastoissa vielä toisen kerran. Tavoitehan on hyvin selvä. Haluamme varusmiehet liikkumaan vapaaehtoisesti heidän omalla vapaa-ajallaan. Tämä tavoite ei onnistu ilman teitä henkilökunta ja varusmiehet, joten eiköhän laiteta työrukkaset käteen ja hoideta homma kotiin.

TERVEISIN HANKETYÖRYHMÄ



Sotilasurheilu-lehden ilmestymisaikataulu 2023

Nro	Aineisto	Ilmestyy
2	12.4.2023	28.4.2023
3	31.5.2023	16.6.2023
4	13.9.2023	29.9.2023
5	15.11.2023	1.12.2023

www.sotilasurheilu.fi

SOTILASURHEILU POOLI

C.P.E.®

elisa

HELEN

PODIUM

KERAVAN energia

LOCKHEED MARTIN

Leader

Patria

NAMMO

Millog sako

Nämä yritykset tukevat Suomen Sotilasurheiluliiton toimintaa

Yksilöllinen lähestymistapa motivoi omaehtoiseen liikuntaan

Puolustusvoimien liikuntakoulutuksen tavoitteena on liikuttaa asevelvollisia ja motivoida heitä liikkumaan ja pitämään kuntoa yllä myös varusmiespalveluksen jälkeen reservissä.

Panssariprikaatin Riihimäen varuskunnassa palvelevat varusmiehet ovat ottaneet joukolla omaehtoisen ja monipuolisen liikunnan omakseen.

Teorian kautta käytäntöön

Lutnantti Niko Nyberg on tyytyväinen, että hänen perusyksikkönsä varusmiehille on rakennettu toimintatapa, joka mahdollistaa ja ohjaa yksikön varusmiehiä omaehtoiseen liikuntaan.

– Samalla malli mahdollistaa sen, että jokainen varusmies yksilöllisesti omien tarpeidensa ja kykyjensä mukaan löytää myös uusia mahdollisuuksia fyysisen kunnon kohottamiseen ja omien toimintakykyjensä kehittämiseen, Nyberg kertoo.

Hänen mukaansa fyysisen kunnon harjoittelussa on ensi keskitetty sopivassa määrin teoriapohjaan ja sen jälkeen ohjatusti käytännön harjoitisiin.

– Esimerkiksi salilla opetettiin perus- ja maksimivoimaharjoittelun perusteet, jonka

jälkeen siirryttiin käytännön voimaharjoitteluun.

Nyberg korostaa varusmiesten yksilöllisen kohtaamisen liikuntaan liittyen.

– Tavoitteena on kannustaa varusmiehiä liikkumaan myös vapaa-aikana. Sen vuoksi liikuntakoulutuksesta on rakennettava miellyttävä kokemus ja mahdollisuus löytää kullekin sopivia liikuntamuotoja. Liikunta ei saa olla pakkopullaa, Nyberg summaa.

Tällä tavalla on joukkoon hänen mukaansa syntynyt myös hyvä ryhmähenki, joka näkyy porukalla liikkumisena.

– Yksikön varusmiesten jakaminen palveluksessa ja kuntotestien tulokset ovat parantuneet. Teoria, ymmärrys ja harjoittelu -konsepti toimii.

Liikkujat ovat tyytyväisiä

Vuoden 2022 heinäkuussa palvelukseen astuneet ja nyt jo alikersanteina palvelevat espoolainen Eero Lehtinen ja sieviläinen Janne Kuoppala edustavat liikkujina ääriä.

Lehtinen on aktiiviliikkuja ja harjoittelee taekwondo. Vastaavasti Kuoppala ei juurikaan liikkunut ennen varusmiespalvelusta. Heitä kuitenkin yhdistää kiinnostus tekniseen aselajiin. He katsovat, että pal-



Niko Nyberg opettaa kahva-kuulatekniikkaa Eero Lehtiselle ja Janne Kuoppalalle. Oikealla tekniikalla estetään vammojen syntyä.

veluksesta on hyötyä myös tulevaisuudessa.

Molemmat alikersantit ymmärtävät hyvän fyysisen kunnon merkityksen niin palveluksessa kuin vapaa-aikana.

– Palveluksen fyysinen rasitus vaihtelee. Joskus on palveluksessa fyysistä rasitusta, mutta omaehtoinen liikunta sopii hyvin vähemmän rasittaviin ajanjaksoihin, Lehtinen pohtii.

Yksikössä käytössä oleva tapa perehdyttää kaikki perusasioihin koetaan hyväksi.

– On tärkeää, että perusteet esimerkiksi saliharjoittelusta opetetaan kaikille, jotka eivät ole ennestään tutustuneet harjoittelun tekniikkaan. Joka tapauksessa kokeneillekin harjoittelijoille on aina jotain uutta tarjolla, Lehtinen sanoo.

Kuoppala toteaa, että hänelle vähemmän liikkuvana juuri tekniikan opetus on ollut erityisen tärkeä.

– Perusteellinen tapa opetella liikkumaan on aiheuttanut ”urheilukärpäsen” pureman,

Kuoppala myhäilee.

Yhdessä tekemisen meininki

Porukalla tekemisessä näkyy parhaiten kova motivaatio liikkumiseen. Lehtisen mukaan moottorina toimii osaava ja kannustava kouluttaja, joka laittaa itsensäkin likoon harjoituksia vetäessään. Vapaa-aikana liikutaan monipuolisesti ja omaehtoisesti porukalla.

– Pieni joukko aktiivisia saa

porukan mukaansa ja kokeilemaan uusiakin juttuja.

Kuoppala kertoo, että hän on mukana kaikessa treenaamisessa mielellään.

– Tavoitteena on, että kunto nousee edelleen ja hyvinvointi paranee. Kehitystä on tullut reippaasti ensimmäiseen viime kesänä alokkaana tekemään kuntotestiin, jonka tulos ei ollut kovin mairitteleva.

TEKSTI JA KUVA:
ARI PAKARINEN

Valmiina palvelemaan Puolustusvoimia tulevien vuosikymmenien ajan

Lue lisää: F35.com



F-35 LIGHTNING II

NORTHROP GRUMMAN | BAE SYSTEMS | PRATT & WHITNEY

LOCKHEED MARTIN