



## Heidi's success story

Kaikki alkoi eräänä aamuna kun mieleeni tuli vain yksi ainoa ajatus – nyt riittää! Olen 46 vuotta vanha, kaikkea liikuntaa vieroksuva, ja minulla on 20 kiloa ylipainoa. Nyt loppuu tämä elämäntyyli tai elämä loppuu kokonaan ennen aikojaan.

Lähdin siltä seisomaltani googlaamaan haulla 'personal trainer' koska tiesin varsin hyvin, että en selviäisi tästä haasteesta yksin. Pian löysin PT'n nimeltä Jarno jonka kanssa sovittiin tapaaminen. Jo muutaman päivän päästä olin liittynyt fitness-clubin jäseneksi ja kädessäni oli valmennussopimus vuodeksi. Juteltiin Jarnon kanssa läpi kaikki mahdolliset asiat alkaen minun toivomuksista, tavoitteista ja kuvitelmissa. Taisi Jarno olla mielissään ainakin siitä, että en kuvitellut voivani laihduttaa 20 kiloa parissa kuukaudessa edes rahaa maksamalla!

Ensiksi tehtiin body age testi ja mitattiin rasvaprocentti, paino, kehon mitat yms. josta saatiin treeniin lähtökohta. Tämän päälle tuli tarkka ravintoanalyysi. Sitten alkoi kova työ lihaskunto- ja aerobisten harjoitusten myötä. Treeniohjelmia muokattiin tiheään kehityksen ja osaamisen mukaan, ja enemmän ja enemmän sovellettiin Jarnon kehittämää K.O.V.A. methodia. Opin tämän myötä pian, ettei löydy järkevää syytä olla liikkumatta. Paljon valui hikeä salin lattialle ja treenipyhkeisiin, mutta niin ne tuloksetkin rupesivat näkymään. Jo kolmen kuukauden jälkeen ensimmäiset 10 kiloa olivat pudonneet. Tahti oli kova, mutta koska voin jatkuvasti todella hyvin ja lääkärikin vahvasti olevani kunnossa, ei ollut syytä hidastaa vauhtia. Lihasmassaakin alkoi kertyä kiitettävästi. Ja koko ajan oli ihan hurjan hauskaa! Jarno ajatteli, suunnitteli ja kannusti ja minä vaan tein.

Mutta sitten paino jäikin yhtäkkiä samalle tasolle, ei vaan tapahtunut yhtään mitään vaikka treenasin ja söin kuten oltiin sovittu. Pidin tarkkaa, Jarnon valvomaa ravintopäiväkirjaa, mutta mikään ei liikkunut. Minulla paloi hiha ja ehdin jo mielessäni vähentää ravinnon saantia muutamalla sadalla kalorilla kun Jarno sai vihdoon taottua pääkallooni, että ei se niin mene. Päinvastoin, piti syödä enemmän. Nyt kroppa oli huomannut, että rasvavarastot rupesivat hiipumaan, ja se alkoi säästää huonojen päivien varalle. Eli nostettiin ravinnon saantia muutamalla sadalla kalorilla, ja minä aloin lisäksi syödä myöhään illalla vielä jotakin pientä. Niin se vaan on, että tuo ravintopuoli on vähintään yhtä tärkeä kuin itse fyysinen treeni. Treenejä rytmitettiin myös

hieman, ja niin se paino alkoi taas laskea edelleen. Minä olin nyt entistä varmempi siitä, että olin joutunut oikean ja todella ammattitaitoisen PT'n käsiin!

Kuukaudet menivät, ja niin minä päätin nyrjäyttää nilkkani oikein olan takaa. Tämä toi myös Jarnolle uusia haasteita elämään, sillä nyt hän pääsikin miettimään ihan uusia saliohjelmia joissa säästettiin lastassa olevaa jalkaa. Kyllä se mies keksikin paljon sellaisia liikkeitä joita pystyin tekemään! Näin oli mahdollista jatkaa treenejä melkein samalla vauhdilla ja tasolla kuin aikaisemmin. Mutta ennen kaikkea Jarno onnistui poistamaan päästäni loukkaantumisesta aiheutuneen moraalisen matalapaineen jossa kuvittelin, että 'tähäkö tää sitten taas jäi?'. Ihmeellinen mies, tuo Jarno!

Tarinan päätteeksi voin kertoa, että pääsin Jarnon ansiosta sekä elämänmuutos- että painotavoitteeseen ennen sopimusvuoden loppua ja pyysin jatkoa vielä toisellekin vuodelle – ei tuollaista tekijää saa päästää käsistään ihan heti. Tästä se uusi ja terveellinen elämä jatkuu neljä vaatekokoa hoikempana ja melkein omaa miestä vahvempana ihmisenä! Ei siis ole mitään syytä olla liikkumatta – no more excuses!