



Olen 44-vuotias , liikuntaa harrastanut aina suhteellisen paljon, uimista, salilla painoja nostamassa . Aina vain oli selkä kipeänä treenien jälkeen ja lihaksissa välillä outoja tunteita. Tuntui kuin se ei olisi ollut ns. tervettä kipua.

Jouduinkin käymään röntgenissä ja magneettikuvauksissa selkäkipujen takia. Diagnoosi oli fasettinelissä nestekertymää ja 4/5nikaman välissä madaltumaa. Lääkäri määräsi lääkkeitä ja silloin tällöin auttoivat mutta suurimman osan aikaa särky jatkui. Tunsin itseni olevan kuitenkin suhteellisen hyvässä kunnossa kivuista huolimatta.

Ostin Imperial Health clubilta vuosikortin johon kuului 5\* personal trainer ohjausta . Ensimmäisenä päivänä tutustuin Jarnoon ja kävimme henkilökohtaisesti läpi kaikkea mahdollista treeneistäni ja ruokavaliostani. Siinä yhteydessä alkoi käsitykseni muuttua täysin siitä kaikesta mitä olen syönyt ja miten olen harjoitellut elämäni aikana. Treenien lisäksi tulisin syömään kuten olen aikaisemminkin syönyt ja pitäisin kirjaa syömisistäni. Myöhemmin voitaisiin verrata sitä miten se eroaa nyky ruokatottumuksiini.

Jarno suositteli heti alkuun kuntotestiä jonka ensimmäisellä kerralla teimme ja sehän näytti aivan jotain muuta mitä olin kuvitellut. Kunto oli aivan nolla . Joka suhteessa lihaksistossa , liikkuvuudessa, hapenottokyvyssä oli huomattavasti parannettavaa. Aloimme käydä Jarnon kanssa yhteisesti läpi kaikkia harjoitustyytlejani ja nekin olin jo kauan kauan aikaa tehnyt väärin . Nimenomaan sellaisella tavalla jolla juuri saa nivelet ja selän huonoon kuntoon . Ensimmäiset 3 kuukautta teimme vain venyttäviä ja ehdottomasti ilman painoja olevia liikkeitä, paransimme notkeutta ja alaselän liikkuvuutta . Saman aikaisesti kävin osteopaatilla ja hieronnassa. Muutaman kuukauden jälkeen pystyin aloittamaan poikani kanssa Taekwondo harrastuksen ilman selkäkipuja .

Tällä hetkellä on itselläni jo vihreä vyö Taekwondossa.

Iso kiitos hyvästä kunnosta Jarnolle. Treeniä jatketaan.