

Nuoret

Tuottajat: Sanna Inkinen, Soili Porokka
Sähköposti: teemat@savonsanomat.fi
etunimi.sukunimi@savonsanomat.fi
Puhelin: 017303111

Pakaralihakset kehittyvät, entäpä aivot?



Kolumni
Sofia
Kontro

Pumppia, jalkapäivää ja tapaamisia personal trainerin kanssa. Jokaisen lihasryhmän huomioivasta treeniohjelmasta puuttuu yleensä yksi lihas: aivot. Niiden treenaaminen unohtuu helposti tässä yhteiskunnassa, jossa kehollisuutta – sitä, mihin se pystyy ja miltä se näyttää – arvostetaan paljon ja näkyvästi.

Liikuntasitoumuksia täynnä olevia kalentereita ja kuntotavoitteita kohtaan ei tunnu olevan kyseenalaistajia. Mutta onneksi on historia. Se antaa hyvän vertailukohtaan niihin hetkiin, kun vallitsevaa tilannetta ei osata pitää minään muuna kuin normaalina.

Kun mietitään sitä, missä mittakaavassa kehon kehittämisen arvostaminen on ollut vaikkapa 50 vuotta sitten, ero on valtaisa. Oikeastaan sellaista kehon treenaamista ulkonäöllisessä mielessä ihan noivaa ajatusta ei suomalaisella valtaväestöllä edes ollut.

Historiaa taaksepäin selatessa nousee esille myös yksi mielenkiintoinen sitaatti, jonka nykyinen yksioikoinen tulkinna kertoo hyvin fyysistä puolta arvostavasta ilmapiiristä: ”Ke-ho on temppeleini”.

Sitaatti komeilee monen Fitness-mallin Instagram-tilin kuvauksessa, mutta sen herättämät filosofiset ajatukset näyttävät pysähtyneen hienon näköisen temppelein yhdistämiseen hienon näköiseen vartaloon. Onko tämä kuitenkin ollut sitaatin alkuperäinen tarkoitus?

Temppele on paikka hengellisyydelle. Tätä pidetään hindulaisuudessa sellaisessa arvossa, että paikka sen harjoittamiseen on haluttu koristella ja pyhittää. Tarkoituksena on ollut luoda parhaat mahdolliset puitteet jumalan palvelemiselle, ajatustyölle. Jos vartaloa siis verrataan

temppeleihin, sitä tulisi huoltaa, jotta ajattelu voisi kehittyä.

Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, ja jos kehoon ei pidä huolta, sen sisällä on vaikea olla. Voidakseen hyvin tarvitsee tietyn määrän unta, liikuntaa ja hyvää ruokaa. Siksi on ymmärrettävää, että jos työ ei juuri liikuntaa tarjoa, kuntoilulle on raivattava erikseen tilaa kalenterista.

Yhä harvempi kuitenkaan jättää asiaa tähän. Kyse ei ole pelkästä hyvinvoinnista huolehtimisesta, kun salilla viettää parituntisen joka työpäivän päälle. Pyöreämpien pakaroiden ja pidempien lenkkien tavoittelusta on tullut itseisarvo.

Vaikka ihmisvartalo on ihmellinen, sen yksiuotteisuudesta ei pääse yli. Treenaamisen hyödyt ja uudet ennätykset ovat vain yksilön ilo, ja pinkeiden lihasten tai Cooper-ennätyksien merkitys lopulta todella rajallinen. Ne eivät muuta tai paranna kenenkään toisen maailmaa.

Sen sijaan se, miten koko elämänsä kokee, riippuu oman ajatustyön työstämisestä ja uusien asioiden opettelemisesta. Tiedon ja ajattelun kehittämisen ulottuu kaikkialle: Siihen miten kohtelee itseään, muita ja maailmaa. Se on kaikki, mikä tekee ihmisestä ihmisen.

Tietenkään toisen puolen kehittäminen ei sulje toisen puolen kehittämistä kokonaan pois. Osittain kyllä, sillä se aika, mikä meillä on töiden tai koulun jälkeen käytettävä

” Tiedon ja ajattelun kehittäminen ulottuu kaikkialle.

vissä, on rajallinen. Se, että joku suoltaa valtaosan ajastaan kehonsa kehittämiseen, on hänen oma ratkaisunsa, mutta se, että massat tekevät näin kyseenalaistamatta koko asiaa, on huolestuttavaa. Olisi mielenkiintoista nähdä, mihin tämä ikäluokka kykenisi, jos se suuntautuisi pakaralihakseen sijasta kehittämään samalla intohimolla ajatteluaan.

● Kirjoittaja kuuluu Savon Sanomien nuorten toimitukseen.

Moottoriurheilija

Matkalla formula-tähdeksi

Kuopiolainen Elias Niskanen tähtää huipulle. Tällä hetkellä tavoitteena on Formula 4-sarja.

Kuopio
Janne Jääskeläinen

Kuopion Saaristokaupungissa asuva 16-vuotias **Elias Niskanen** opiskelee ensimmäistä vuotta logistiikka-alaa Savon ammatti- ja aikuisopistossa. Tulevaisuuden unelmat ovat kuitenkin rekkaa nopeampien kulkupelien puikoissa.

– Formula 1 on päätavoitteeni tällä hetkellä, Niskanen sanoo.

Vaikka paikka moottoriurheilun kuninkuusluokassa ei kuopiolaiselle irtoaisikaan, Niskasella on vakaa aikomus tienata leipänsä kilpa-auton ratissa. Muutkin rata-autoiluun nimittäin kelpaavat.

Nuoresta iästään huolimatta Niskanen on ehtinyt saavuttaa autourheilun saralla jo paljon. Tähänastisen uran kruunuksi voi nostaa Formula Ford -sarjan Suomen mestaruuden viime kaudelta. Ensi kaudella Niskanen on tarkoitus siirtyä jälleen isompiin ympyröihin.

– Tarkoitus olisi siirtyä Koiranen GP:lle ajamaan Formula 4 -sarjaa, mutta se riippuu rahoituksesta.

F4-sarja pyörähtää käyntiin Venäjän Sotshissa vapun tienoil-la. Tason kasvaessa myös kulut kasvavat, ja kuopiolaiskuskin lähitöviivälle vievää sponsorirahaa on Elias Niskasella ja hänen isällään **Juha Niskasella** vielä etsinnässä.

Mikäli sponsoreita ei löydy tarpeeksi, nuori moottoriurheilija jää vielä vuodeksi Suomeen ajamaan Formula Ford -sarjaa. Myös siellä ajaminen on rakentunut pitkälti sponsoritulojen varaan.

– Iskä tekee töitä niin paljon kuin jaksaa, mutta pääosa rahoituksesta tulee sponsoreilta, Niskanen taustoittaa.

F4-sarjaa kohti Niskasat ovat valmistautuneet jo syksystä alkaen, ja lokakuussa Elias Niskanen kävi Espanjan Jerezissä tutustumassa F4-tason autoon.

Maailmalla on useita formula-sarjoja, joilla on F4-status. Niihin kuuluu muun muassa suomalaisen formulatalli Koiranen GP:n pyörittämä SMP F4 NEZ Championship, jonka osakilpailuja ajetaan Suomen lisäksi Ruotsissa, Venäjällä ja Alankomaissa. Sarjassa kaikilla kilpailijoilla on samanlainen auto, jolloin kuljettajien taitotaso voidaan punnita mahdollisimman hyvin.

– Suurin osa kuskeista on venäläisiä, suomalaisia ei ole nyt hirveästi, kertoo Niskanen.

F4 ei vielä takaa kuljettajille paikkaa auringossa, mutta sen

” Kyllähän Ferrarilla pitää joskus käydä.

Elias Niskanen

voittajalle on luvassa sekä paikka että rahoitus eteenpäin kansainvälisen autourheilun FIA:n seuraavalle portaalle F3 Lights -luokkaan. Myös vuoden tulokasta muistetaan 100 000 euron tuella.

– Jos sen (F4:n) voittaa, niin pakkohan se on sitten kolmoseen mennä, Niskanen spekuloi kysyttäessä uran jatkosta mahdollisen F4-menestyksen jälkeen.

Neulamäen karting-radalta alkunsa saanut unelmaa kohti pyrkivä monilahjakkuus treenaa talviaikaan alakerran simulaattorin ohella salibandyä kymmenen kertaa viikossa SB Welhojen A- ja B-juniorien riveissä. Viikonloppuisin on pelejä.

– Salibandy tukee niin hyvin tätä formulaharrastusta, etten oikeastaan tarvitse muuta omaa treeniä kuin niskojen treenaamista.

Ajamisen lisäksi Niskanen seuraa tiiviisti Formula 1 -sarjaa. Idoileikseen hän mainitsee samassa karting-tiimissä aikanaan ajaneen **Valteri Bottaksen** sekä moninkertaisen maailmanmestarin **Lewis Hamiltonin**.

Jos Niskanen onnistuisi aikanaan raivaamaan tiensä Formula 1 -kuljettajaksi asti, missä tallissa hän mieluiten ajaisi?

– Varmaan tällä hetkellä Mersulla, siellä on nopein auto. Mutta kyllähän Ferrarilla pitää joskus käydä, Niskanen heittää.