

## Tuloskuntoa

Nokia näytti taas. Tulos tapaa taivaita. Halpamaatkin ovat helisemässä. Nokia houkuttelee ihmiset asiakkaikseen ensin halvoilla toimivilla kansanmalleilla. Sitten vuosien kuluessa samat asiakkaat ostavat yhä kalliimpia Nokian värkkejä. Ovat ikään kuin jäänet nalkkiin.

Nokian hallituksen puheenjohtaja Jorma Ollila näyttää terveeltä ja hyväkuntoiselta mieheltä. Mutta hänkin tarvitsee kuntoa teettääkseen alaisillaan yhä enemmän tulosta.

Talouselämä julkaisi viime vuoden numerossa 40 mielenkiintoisen artikkelin ”Ollilan kunto-ohjelma”. Siinä esiteltiin juuri Ollilalle räätälöity joka-aamuinen 15-osainen voimistelu- ja venyttelyohjelma, jonka oli laatinut kuntopiireissä hyvin tunnettu Leena Minkkinen. Kunto-ohjelma esitettiin havainnollisin kuvin ja tekstein.

Ensimmäisessä voimisteluliikkeessä asetetaan selin makuulle ja nostetaan vuoronperään jalka suorana 90 asteen kulmaan. Ja sitten käy käsky, toista 150 kertaa molemmin puolin. Seuraavia vatsa- ja selkälihasharjoituksia sekä punnerrusta pitää toistaa väsymykseen asti. Sitten tulee muutama helpompi harjoitus, joita tehdään vain 15 tai 20 kertaa.

Kaikkien venyttelyosien kesto on pitkä, 30 sekuntia. Jotkut niistä ovat tosi hankalia.

Koska omassa kunnossanikin on vähän toivomisen varaa, kiinnostuin hommasta. Ajattelin, että tässäpä mainio uudenvuodenlupaus. Leikkasin kuvat irti ja varasin paperia ja kynän raportointia varten.

Sitten uudenvuodenpäivänä tekemään. Jo ensimmäinen, jalkojen nosto vuoronperään 90 asteen kulmaan tuntui hurjalta. Pääsin 20 kertaa. Nivuksissa naksui ja vihloi. Vielä muutama kerta väkisin. Ei mitään mahdollisuutta toistaa 150 kertaa! Päätin ottaa varovasti ja jättää muut seuraavaan päivään.

Aamulla kuvat ja kirjanpito odottivat syyttävinä. Seuraavat liikkeet olivatkin vähän helpompia, ja kun niitä käskettiin toistaa vain väsymykseen asti, tavoite täyttyi helposti. Tämähän alkaa luistaa.

Tehtävä numero viisi eli askelkyykky tuntui ensin aivan mahdottomalta. Venyttelyt, toisen puolen pakaraosaa lukuun ottamatta sujuivat paremmin. On vaan 30 sekuntia hirmuisen pitkä aika!

Olen nyt tehnyt ohjelmaa reilut neljä viikkoa. Jalkojen nostossa en pääse vielä läheläkään 150 toistoa, mutta askelkyykky onnistuu jo lähes kivuita. Muutkin tehtävät alkavat sujua vaivattomammin. Käsipainojen nostoliikkeen ja yhden venyttelyn olen raakannut. Koska en ole Ollila, olen lyhentänyt venyttelyajat 20 sekuntiin. Tuntuu näin sopivammalta vanhemmalle staralle.

Kannan nyt matkoilla mukanaani passien ja tikettien lisäksi voimistelu- ja venyttelyvihkosta, johon kruksaan tehdyt harjoitukset. Ja tuloskunto sen kun nousee.

pajen