

Kunto kohenee

Ihminen raihnahtuu vanhetessaan. Polvi ei nouse eikä palloon osu kuin teinipoikana. Jos jättää aamuvenyttelyn tekemättä, sukkia ei tahdo saada jalkaan. Kävely alkaa näyttää etenkin takaa katsottuna venkuralta.

Valistuneet viranomaiset yrittävät opettaa meille oikeita ruokailutottumuksia. Rasvat pois! Sen paremmin sokeria kuin suolaakaan ei saisi syödä. Ehdottavat tupakoinnin toppuuttelemista ja viinan vähentämistä. Ja joka päivä pitää sauvakävellä parisen tuntia. No, neuvot menevät useimmiten suoraan roskakoriin. Ihanasta elämästä kun ei noin vaan luovuta.

Mutta on sentään jotain, joka tehoaa. Valveutuneet työnantajat yhdessä julkisin varoin toimivien yhteisöjen kanssa tarjoavat työntekijöille erilaisia kuntoremontteja. Minäkin käyn sellaisessa puljussa töissä.

Täyttäessään 53, 58 ja 63 vuotta työntekijä johtajasta juoksupoikaan, mestarista mekaanikkoon ja sihteeristä siivoojaan saa mahdollisuuden viettää viikon kuntoloman kylpylässä. Minulta kaksi ensimmäistä meni keski-ään huumassa ja markkinoiden mäiskeessä harakoille. Päätin, että siitä viimeisestä en luovu, vaikka itse ukko mustalainen kutsuisi kokoukseen.

Siis yhtenä maanantaiaamuna onkin suunnattava Siuntioon. Kylpylän taustalla on Miina Sillanpään säätiö. Miina Sillanpään oli kuuluisa demari ja Suomen ensimmäinen naisministeri. Säätiö on myöhempää perua, mutta Miina junaili jo satakunta vuotta sitten virkistystoimintaa vähävaraisille, etupäässä naisille.

Siuntion kylpylä, nyttemmin trendikkäästi hyvinvointikeskus näyttää ulkoa hulppealta. Sitä se on sisältäkin. Esittelykierros vahvistaa ensivaikutelman. Täältä ei pikkurahaa ole puuttunut. Paikat loistavat uutuuttaan. Siistiä! Sanomalehtiäkin löytyy lähes koko maasta ja isompia vielä kaksin kappalein.

Viikon ohjelma on fiksusti lomitettu. Itse kullakin on omia erikoishoitoja. Väliin tulee sitten suurempia ryhmäharjoituksia ja sopivasti lehdenluku- ja syömätaukoja. Ja syömistä näyttää riittävän. Täällä ei keskikeho kapene!

Ensin testataan, mitataan, tasapainoillaan, ponnistellaan, punnerretaan ja pidätellään. Sitten arvioidaan tuloksia. Liikaa painoa, liikaa viskeraalista, liikaa keskikehoa, ei riittävästi lihasta eikä notkeutta!

Viikon aikana jännitetään, rentoutetaan ja venytetään kehon jokaista lihasta. Itse asiassa liikkeet eivät ole vaikeita, vaikka tuntuvatkin hassuilta. Koko ajan nuoret jänteikkäät ja kurvikkaat ohjaajat lohduttelevat, että vääntäkää vaan niin pitkälle kun menee. Ja jos ei mene, niin olkoon.

Tuntuu hyvältä, mutta aina seuraavana aamuna uudet paikat ovat niin tulessa, ettei meinaa ylös päästä. Mutta polte on oikeastaan mukavaa. Ja kun on vähän väännelty, tuntuu taas paremmalta.

Oma lukunsa tuovat yksilölliset käsittelyt. Hierotaan pariinkin otteeseen. Hivellä jalkoja niin, että päässä asti kutisee. Keisarin kylvyssä yrtit vähän ärsyttävät, valot vilkkuvat ja seireenit soittavat. Ainoastaan henkilökohtainen raavinta puuttuu.

Ja kun vielä lisää, että iltaisin tanssimusiikki soi, ja baari on auki yhteen, niin kyllä kunto kohe-
nee.

pajen