

## Härmässä jumpataan ”Ruppi letkiäksi” Draivia kroppaan - liikuntakerhossa

Viimevuosien aikana lisääntynyt tutkimusnäyttö Golfin terveysyhteyksistä on saanut myös Etelä-Pohjanmaalla, Ylihärmässä sijaitsevan Härmä Golf & Academy Ry:n (HGA) jäsenet aktivoitumaan ympärivuotiseen liikuntaharjoitteluun. Vuodesta 2017 alkaen on talvikuukausina kokoonnuttu viikoittain Draivia kroppaan - liikuntakerhoon jumpalle, jossa monipuolisen kehonkäytön ja treenaamisen lisäksi on pyritty vahvistamaan myös seuran yhteisöllisyyttä sekä ”Härmägolfin henkeä”. Liikuntakerhossa kehonkäyttöharjoittelun painopisteet ovat liikkuvuuden ja venyttelyn, lihaskestävyuden, tasapainon ja kehonhallinnan harjoittamisessa, jotka ovat lajiin liittyviä keskeisiä fyysisen kunnan osa-alueita, mutta myös meille kaikille kuntoilijoille tärkeitä terveyskunnan osatekijöitä. Esimerkiksi olkanivelten- ja rangan liikkuvuus, tasapaino ja lihasten joustavuus vaikuttavat toimintakykyymme ihan jokapäiväisessä arjessa. Ja ainahan meidän jokaisen kuntogolfarin silmissä siintää ”se suora ja pitkä draivi”, joten hyvästä kehonhallinnasta ei tämänkään tavoitteen saavuttamisessa ole varmasti haittaa.

Liikuntakerhossa on kullakin tapaamiskerralla oma välineteemansa, ja käytössämme ovat olleet mm. jumppakepit, kuntopallot, tasapainolaudat, pilatesrullat- ja pallot, vastuskuminauhat, käsipainot, jättipallot ja voimatangot. Yksi harjoituskerta on kestoltaan puolitoista tuntia ja tilat ja välineet on saatu käyttöön veloitusetta klubin yhteydessä olevasta liikuntahalli Anssin Jussin Areenasta, josta kiitos kuuluu Härmän kuntoutus Oy:lle. Liikuntakerhoon on osallistunut ikäjakaumaltaan 40-70 -vuotiaita naisia ja miehiä ja osallistujamäärät ovat vaihdelleet 8-15hlöön välillä. Harjoittelun peruseriaatteina on, että ”tyylypisteitä ei jaeta” ja kukin osallistuja suorittaa harjoitteita aina oman kuntosensa ja mahdollisten rajoitusten sallimissa rajoissa. Tavatonta ei kuitenkaan ole ollut, että ”ryhmän paine” on laittanut osallistujia aika-ajoin kokeilemaan rajojaan. Hyvä ryhmähenki ja huumori onkin ollut keskeinen tekijä ryhmään sitoutumisessa, ja tunnollisesti osallistujat ovat saapuneet viikoittaiseen jumppakerhoon pitkienkin matkojen takaa.

Kuluvan kevään poikkeustilanteen aikana liikuntakerho on jatkanut pienryhmissä jumppaamista ulkoalueilla, ja onpa toiveita esitetty kerhon kokoontumisista läpi koko kesän. Kesän osalta asia on vielä päättämättä, mutta varmaa on kuitenkin, että Härmässä ”ruppia reenataan” myös jatkossa, sillä toimintamalli on tullut seuraamme jäädäkseen.

Teksti: Mari Lehikoinen. Liikunnanohjaaja (AMK), opettaja, Terveystieteiden maisterivaiheen opiskelija Jyväskylän Yliopisto

Kuvat: Vesa-Matti Vehkaoja

