

Diabetes II liikkuu

Ihanaa. Jälleen mainio tilaisuus osallistua uuteen liikuntapaikkaan, tai siis Jaakolle mainio tilaisuus. Minä puolestani istun taas työpöytäni äärellä, kun Jaakko osallistuu Lumon kuntokeskukseen Kauppiaskatu 5, sisäpihalla keskellä arkista työpäivää iltapäivällä klo 13.00 pidettävään tutustumisjumppaan.

Jaakko ilmoittautui ryhmäjumppatuokioon kuntokeskuksen kellarikerroksessa. Sen jälkeen oli vuorossa vaatteiden vaihto verskareihin, henkseleihin ja kevyeen t-paitaan. Aikaisemmasta liikuntatuokiosta viisastuneena oli Jaakko varannut mukaan oman vesipullon, joka olikin tosi tarpeeseen hetken kuluttua. Keppi meinasi viedä voiton raavaasta miehestä.

Jumppavetäjä Kaisa Ahon kanssa Jaakko odotteli muuta ryhmää ja paikalle tuli yksi pariskunta - siis meitä oli kaiken kaikkiaan kolme jumppaajaa keppijumppatunnilla. Ja sitten menoksi ja musiikkia tahdittajaksi. Keppi käteen, selkä suorana ja keppi painonnosto asennossa kyykkyyntä ylös muutamia kertoja. Seuraavaksi keppi kädet suorana ylös, molemmissa käsissä keppi ja heijausta vasemmalta oikealle. Keppiä liikuteltiin sen jälkeen selän takana vasemmalta oikealle. Stten kepeistä molemmin käsin kiinni ja kumarruttiin eteenpäin niin, että keppi käväisi kevyesti varpaissa - huh, ylös alas aivan liian monta kertaa. Seisoen otettiin molemmin käsin kiinni kepeistä ja lähdimme hakemaan tasapainoa. Vaakatasossa ja toinen jalka ilmassa heiluen - vuosien varrella kasvanut vatsakumpu taisi kyllä hieman sotkea tasapainon hakua.

Juomapaussi. Luojan kiitos. Pientä hikeä jo pukkasi pintaan.

Ja eikun taas menoksi. Istuttiin matolla ja tehtiin lisää liikkeitä. Nyt alkoi jo hirvittää, kun piti löytää omat varpaat. Hirveää, ei pääse kenenkään taakse piiloon, pakko punnertaa kepin kanssa. Seuraavaksi polvilleen matolle, keppiä eteen ja taakse ja samalla aivojumppana ojentaen vastakkaista jalkaa. Lopulta pääsimme taas seisomaan, kevyttä ravistelua jaloilla ja käsillä.

Jumppavetäjä Kaisa Aho toivotti meidät lämpimästi uudestaan tervetulleiksi. Sen jälkeen oli mahdollista mennä saunaan ja suihkuun.

Jaakko ei tainnut oikein itsekään uskoa, mutta oli ihan poikki keppijumppakuntoilusta. Ja sen huomasi myös kotona. Kotiin tuli alta kulmain minua kyräilevä kumppani, joka uhosi, ettei kerro minulle jumppatuokiosta mitään vaan saisin hänen opastuksellaan tehdä samat liikkeen tämän jutun eteen.

Nyt ollaan Jaakon kanssa pölyttämässä omaa kuntoamme talven rapakunnosta hiukkaseen parempaan kesäkuuntoon. Molemmille on hankittu pyörät, joilla on tarkoitus pikku hiljaa tehdä aina pidempiä lenkkejä. Nyt ollaan vain kevyesti kierretty muutamia kortteleita, mutta eiköhän jo kesällä mennä pyörälläkin töihin muutaman kilometrin verran. Kyllä on hienoa ulkoilla, kun sinivuokon lehdet vihertävät lähimetsässä, linnut laulavat ja joutsenet lentävät pohjoista kohti. Pikkuhiljaa ja pienillä edistysaskelilla kuntoa kohentamaan.

Kevätterveisin Anneli ja Jaakko