

Diabetes II liikuttaminen

Lupauduin auttamaan tiedotteen teossa ja niinpä sain pyynnön tehdä juttua Elixian tarjoamasta liikunnasta. Tunti pidettäisiin klo 13 alkaen ja minäpä olenkin itse päivätöissä. Jaa-ha, eipä tiedä kumppanini, että hänkin pääsee auttamaan lehdenteossa ja niinpä ilmoitin Jaskan osallistuvan liikuntatuntiin Elixiaassa.

Kotona kaivettiin sitten edellisenä iltana esille sopivat liikuntavaatteet ja henkselit housuihin, etteivät putoa kesken tuntia. Jaska lähti kotoa omalla autolla ja Elixian parkkipaikalla totesi, että yksityinen parkkifirma oli liputtanut kaikki yli tunnin parkissa olleet autot.

Intoa puhkuen Jaska pääsi sisälle ja ystävällinen virkailija ohjasi aivan ensimmäistä kertaa Elixiaan saapuneen Jaskan pukuhuoneelle, jossa olikin jo tuttuja vaihtamassa treenivaatteita päälle. Ja ei kun menoksi salille nro 2, jossa jumppavetäjä jo odotteli. Paikalla oli seitsemän osallistujaa.

Ohjaajan opastuksella esille haettiin jokaiselle matto, iso pallo ja kahvakuula. Liikuntaa tehtiin samalla kuntovälineellä 15 minuutin jaksoja. Ensin pyöritettiin harjanvartta ja sen jälkeen muutettiin liikettä harjanvarren nostoiksi - Osaako tuo Jaska enää lainkaan kotona luoda lunta pihalta harjalla vai pyöriikö meillä harja jatkossa pään päällä? Seuraavaksi Jaska pääsi pyörimään ison pallon päällä ja vahvistamaan vatsalihaksia. Kolmantena liikkeenä oli kahvakuulan nostoa edessä ja liikettä jatkettiin kyykyssä kahvakuulaa heilutellen jalkojen välissä. Alkuun oli kahvakuulalla painoa 8 kg, mutta se vaihdettiin pian painavampaan. Viimeiset 15 minuuttia ryhmä teki kevyitä palautusliikkeitä; kumarruksia, sormet lattiaan, kyykkyyn, tasapainoharjoituksia ja palautus verryttely.

Tunnin jälkeen suihkuun ja vaatteiden vaihtoon. Vesipullo oli hyvä olla mukana, kun liikuttaessa tuli kova jano.

Kyllä minun kannatti ilmoittautua lehdentekoon, kun saatiin tuo Jaska liikkumaan. Kiitos diabetesaseman Pirjolle, joka mahdollisti Jaskan liikuttamisen. Jaska ei koskaan aikaisemmin ollut käynyt minkäänlaisella kuntosalilla liikkumassa. Reippaasti vaan muutkin kokeilemaan.

Talviterkuin Anneli

PS ehkä ensi kerralla liikumme Jaskan kanssa yhdessä

