

**LOTTA HEIKKERI**

**HU  
RAH  
TA  
NEET**

***Aikuisia jotka löysivät  
itsensä urheilun kautta***

Nemo

Kirjoittaja on saanut tukea teoksen kirjoittamiseen Otavan kirjasaatiöltä.

© Lotta Heikkeri ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2024

ISBN 978-951-1-48518-9

**OTAVA**  
**KIRJAPAINO**  
Keuruu 2024



# Sisällys

Alkuun.....	7
Johdanto: Et ole koskaan liian vanha yllättämään itseäsi.....	9
1 Onko meillä kansalaisvelvollisuus olla hyvässä kunnossa? ..	17
2 Mukavuusalueella ja vähän sen ulkopuolella.....	29
3 Ammattiurheilua ilman palkkapäivää.....	42
4 Askelia uuteen elämään.....	55
5 Ei vain timmeille, nuorille ja hehkeille.....	70
6 Kuka saa liikkua – ja millä tavalla?.....	84
7 20 prosenttia urheilua, 80 prosenttia yhdessäoloa.....	98
8 Saako ulkonäön vuoksi urheilla?.....	110
9 Aikuisia jotka löysivät toisensa urheilun kautta.....	125
10 Mihin oma keho ja mieli sopivat.....	136
11 Mittakaavana koko elämä.....	149
12 Jumalattoman innostuksen elämänmullistava taika.....	162
13 Uusi vai alkuperäinen minä?.....	174
Lopuksi: Miksi tai miksipä ei.....	186
Kiitokset.....	193
Lähteet.....	194
Hakemisto.....	205



## Alkuun

Jos tartuit tähän kirjaan löytääksesi jumppaohjeita tai kikkoja, joiden avulla muutut takuuvarmasti ja kuin taikauskasta sporttiseksi ihmiseksi, on pakko tuottaa pettymys heti alkuun. Kumpiakaan ei ole luvassa. Ensimmäisiä on maailmassa pilvin pimein, ja liikkeelle lähtemiseen tarvitaan tosielämässä aika paljon muutakin kuin yksinkertaistavia vinkkivitosisia tietokirjasta. En ole myöskään liikkumisen tai ihmismielen liikkeiden ammattilainen, joten jätän niihin liittyvien neuvojen antamisen sekä ruumiin ja sielun kuntoon laittamisen asiantuntijoiden huoleksi. Olen humanisti, yhteiskunnan ilmiöistä intohimoisesti kiinnostunut toimittaja ja ennen kaikkea yksi niistä, jotka ovat yllätyksekseen innostuneet urheilusta aivan mahdollottoman paljon aikuisiällä.

Toivon, että löydät kirjaan ennakkoluulottomasti tarinansa jakaneiden kokemuksista ja omista kummelluksistani samaistumisen kohteita sekä innostusta etsiä omia tapoja hurahtaa. Tai jos olet sellainen ihminen, joka on syntymästään asti ollut sitä mieltä, että hiihto on parasta mitä housut jalassa voi tehdä etkä koskaan ole kokenut vaikeaksi kammata itseäsi sohvalta ylös kamalimmassakaan kelissä, toivon sinun ymmärtävän meitä muita vähän paremmin näiden sivujen jälkeen.

Kirja on ilon ja innostuksen puolella, mutta hurahtamisen taustalta löytyy usein rankkojakin kokemuksia. Jos haluat vältellä tiettyjä aiheita, koulukiusaamisesta puhutaan luvussa 2, päihteistä ja addiktioista luvuissa 4 ja 13, painosta ja laihduttamisesta luvuissa 6 ja 8, syömishäiriöistä luvussa 10 sekä itsetuhoisuudesta ja lähisuhdeväkivallasta luvussa 12.

En lupaa, että tämän kirjan luettuasi painut kuntosalille, ilmoit-  
taudut jousiammunnan alkeiskurssille, liityt paikallisen cheerleading-  
seuran aikuisryhmään tai kiipeät maailman korkeimmalle vuorelle.  
Mutta lupaan, että ainakin viihdyt, ja toivottavasti uskallat antautua  
omalle hurahduksellesi, mikä ikinä se onkin.

Helsingissä elokuussa 2024, aikeissa lyödä koneen kiinni ja vetää  
pyöräilyhousut jalkaan

Lotta

## Johdanto: Et ole koskaan liian vanha yllättämään itseäsi

”Jokainen rata pitää ajaa läpi vähintään kahdesti mutta korkeintaan kolmesti. Tulos on kahden nopeimman laskun yhteenlaskettu aika.”

Kilpailun järjestäjä latelee ohjeita megafoniin. Jotain laskujärjestyksestä, lähtöporttien sijainnista, ajanottosirun palauttamisesta.

Minun on vaikea ymmärtää kuulemaani. Jalat tärisivät holtittomasti, tekee mieli juosta vessaan päivän sadannelle jännäpissalle. Elokuisen alkuiltapäivän aurinko paahtaa niin raivokkaasti, että hiki valuu noroina polvisuojien ja selkäpanssarin alla. Oksettaa. Pissattaa. Itkettää.

Mitä minä teen täällä, alamäkipyöräilykilpailun osallistujabriiffissä häidin tuskin parikymppisten, hihattomissa flanellipaidoissaan rennosti pyöriinsä nojailevien, huulta heittävien pojankloppien keskellä? Kenen mielestä oli hyvä idea karvan vaille nelikymppisenä ostaa elämänsä ensimmäinen maastopyörä ja vähän sen perään keksiä, että sillähän voisi ajaa kotipolkujen sijaan laskettelurinnettä alas?

Ohjeistuksen jatkuessa alan kyseenalaistaa elämänvalintojani maastopyöräilyharrastusta kauemmas taaksepäin. Olenko minä muka urheilukilpailuihin osallistuva ihminen? Milloin minusta tuli tyyppi, joka alkoi etsiä elämäänsä jännitystä muualtakin kuin töistä? Mikä on muuttunut, että olen vaihtanut Kalliossa kitatut kaljat pyörän runkoon kiinnitettyssä mustassa muovipullossa lähes kiehuvaan lämmeneeseen urheilujuomaan?

Ennen kuin ehditte kuvitella, että minun kohdallani alamäkipyöräily tarkoittaisi sellaisia kuolemaa uhmaavia temppeja, joita

olette saattaneet nähdä Instagramissa ja Youtubessa, on hyvä palauttaa odotukset maan pinnalle. Jos, siis jos, saan pyörän molemmat renkaat ilmaan hyppyriissä, loikka ei yleensä kannata metriä pidemmälle. Olen turvallisuushakuinen, arka ja herkkä jännittämään, enkä ole koskaan ollut minkään sortin kilpaurheilija. Kaiken kaikkiaan olen ehkä epätodennäköisin alamäkipyöräilijä, joka Meri-Teijon bike parkissa tänä lauantaina kisaan valmistautuu. On varmasti monelle yllätys, että olen täällä, eikä vähiten minulle itselleni.

”Humanisti ei koskaan juokse, ei edes raitiovaunuun” oli ohje, jonka kirjallisuudentutkimuksen professorimme antoi meille fukisien ensimmäisessä tapaamisessa. Istuimme Helsingin yliopiston päärakennuksen luentosalissa, minulla oli olkalaukku täynnä romaaneja ja vakaa aikomus omistaa koko elämäni älyllisille ponnisteluille. Kerkesin noudattaa professorimme neuvoa vuosien ajan. Parikymppisenä oman kehoni liikuttaminen rajoittui baarista, luentosalista ja palaverihuoneesta toiseen siirtymiseen.

Olin toki lähes kaikkien ikäluokkani lasten tavoin harrastanut liikuntaa pienenä, pelannut puolisen vuotta pesäpalloa ja kokeillut eri lajeja yleisurheiluseurassa. Niiden yhteydessä tosin ei puhuttu mitään *urheilemisesta*, vaan eri liikuntaharrastukset olivat vaihtoehtoja iltapäivien ajanvietteelle siinä missä pianonsoitto, partio tai näytelmäkerhokin. Olin yleisurheilukenttää enemmän kotonani kaupungin-kirjastossa kokoontuneessa lasten kirjoittajakerhossa, ja seikkailunälkäni tyydytin lukemalla parhaimmillaan 150 kirjaa vuodessa. Lapsuuteni rakkain harrastus, sirkuskoulu, oli sekin pääasiassa tapa toteuttaa itseäni taiteellisesti ja viettää aikaa kavereiden kanssa. En koskaan edistynyt akrobatiaassa kärrynpyörää ja arabialaista pidemmälle tai oppinut ajamaan yksipyöräisellä muutamaa metriä edemmäs, mutta sentään osasin heittää neljää palloa ilmaan yhtä aikaa. Eräällä sirkusreissulla minut myös vihittiin oluen juomisen saloihin, mikä alkoikin kiinnostaa enemmän kuin uusien temppujen harjoittelu.



Miten päädyin urheilemaan? Sitä perinteisintä reittiä: halusin laihduttaa. Baarissa, luentosalissa ja töissä koneen ääressä istuminen olivat kasvattaneet minulle – tuon ajan suosittua ilmaisua käyttäen – hirveän *napaläskin*, josta piti päästä eroon. Aloin juosta, ilman minkäänlaista ohjelmaa, suunnitelmaa tai tietoa siitä, miten juoksuharjoittelua kannattaisi tehdä. En oikeastaan edes harjoitellut, juoksin vain. Juoksin naama punaisena ja huutohengittäen Töölönlahtea ympäri ja kokeilin aina kierroksen välein, joko olisin jo vähän laihtunut. Hankin jäsenyyden Yliopistoliikuntaan ja kävin kuntosalilla tietämättä yhtään mitä siellä kannattaisi tehdä.

Kuntoilun tulokset jäivät vähäisiksi: juokseminen ja jumppaaminen oli kamalan tympeää, eikä se napaläskikään kadonnut minnekään. (Eikä ihme, sillä nykyään tiedetään, että liikunta yksinään ei ole mitenkään tehokas tapa pudottaa painoa. Eikä minun olisi missään nimessä pitänyt normaalipainoisena nuorena naisena laihduttaa ensinnäkään. Mutta kun on kasvanut aikana, jolloin painoindeksin laskeminen opeteltiin jo ala-asteikäisenä ja niin aikakauslehdet kuin poikaystävät muistuttivat toistuvasti, että pienikin lihominen on pahinta mitä naiselle voi tapahtua, tuntui rasvan löytäminen omasta kehosta jonkin sortin epäonnistumiselta.) Terveyshyödytkin treeneistä jäivät laihanlaisiksi, sillä yleensä sytytin tupakan heti Yliopistoliikunnan kellaritiloista katutasolle noustuani. Liikkuminen tuntui ankealta velvollisuudelta, enkä voinut ymmärtää, miten joku osasi motivoitua tai nauttia siitä. Oman kehoni liikuttelu oli kaikin puolin nihkeää, häpesin kuinka naamani muuttui saman tien punaiseksi ja turkoosinväriin toppini tummui kainaloista, selästä ja rintavaosta.

Mutta sitten tapahtui jotain. Aloin nauttia liikkumisesta. *Halusin* treenata, en malttanut odottaa, että pääsisin taas liikkumaan. Hikoi-lukaan ei enää tuntunut nololta, vaan opin suhtautumaan siihen kuin ponnistelusta saatuun kunniamerkkiin.

Siihen tarvittiin hurahdus. Tai oikeastaan hurahdusten sarja, joka on jatkunut tähän päivään asti. Innostuin ensin thainyrkkeilystä, sitten brasilialaisesta jujutsusta, vapaaottelusta, crossfitista, polkujuoksusta

ja pyöräilyn eri lajeista. Yhtäkkiä en liikkunutkaan velvollisuudentunnosta tai itseinhosta vaan siksi, että se oli niin älyttömän kivaa. En enää ajatellut napaläskiä ja sitä, että olisin paljon mieluummin kotona kalja tai kirja kädessä, vaan heittäydyin täysillä tutkimaan, mitä kaikkea oma kehoni pystyy tekemään. Onnistumisen mittari ei enää ollut vaa’an näyttämät vaan painonnostotankoon ladotut kilot – ja etenkin se, kuinka hauskaa minulla oli.

Tämän itselleni yllättävän kääntein myötä olen nyt päätynyt tänne, tärisemään kauhusta länsisuomalaiseen laskettelukeskukseen, jossa lumien sulettua hurjastellaan rinteitä alas polkupyörällä. Onneksi en ole jännityksessäni yksin. Weekend warriors -sarjaan on ilmoittautunut ennätysmäärä naisia. Tässä me seisomme, hermostuneesti kikattelevat aikuiset, odottamassa pääsyä kolmelle kisaradallemme (jotka siis ovat samat kuin lasten sarjoissa, sillä erotuksella että kaikki lapset ajavat hyppyreistä ja hankalista kohdista, kun meistä aikuisista moni kiertää ne helpompaa reittiä). Myöhemmin kuulen järjestäjältä, että teemme osallistujaennätyksen naisten sarjassa. Olemme kuulemma myös kisahistorian äänekkäin joukko, mistä varmasti on kiittäminen holtittomana höpöttämisenä ja nauramisena purkautuvaa jännitystä.

Tällaista tilannetta olisi ollut vaikea kuvitella vielä joitakin vuosikymmeniä sitten. Mitä me täti-ihmiset oikein teemme täällä? Kuva on hieman absurdi, ja samalla uskomattoman hieno. Tässä me aikuiset, uraa tekevät ja usein perheelliset naiset seisomme kuuntelemissa kisabriiffiä kaksi tai jopa kolme kertaa itseämme nuorempien miesten keskellä. Olemme sonnustautuneet värikkäisiin ajopaitoihin, pään ja leuan suojaaviin kypäriin ja rintapanssareihin sekä ostaneet monen tuhannen euron arvoisia pyöriä, joiden huoltamisesta keskustelemme Whatsappissa. Olemme löytäneet uuden, joskin hieman epätodennäköisen urheiluharrastuksen ja sitä kautta toisemme. Pelkällä läsnäolollamme olemme rikkoneet monta oletusta siitä, mitä aikuinen voi tehdä – ja millaista aikuisuus oikeastaan on.

Jos kirjoittaisin tätä muutama vuosikymmen aikaisemmin, tekstiä naputtelisi ihminen, jolla todennäköisesti olisi aviomies, omakotitalo ja muutama lapsi. Jos liikuttaisin kehoani, tekisin sen koulun juhlasalissa kiinteyttävällä jumppatunnilla tai kunnan ylläpitämällä pururadalla. Ainakaan en istuisi polkupyörän satulassa sonnustautuneena neonkeltaisiin ajohanskoihin ja järeisiin polvisuojoihin.

Olen neljäkymmenen enkä oikeastaan osaa mieltää itseäni vielä aikuiseksi. Aikuinen kuulostaa ihmiseltä, joka tekee tylsiä aikuisten asioita, kuten kiinnostuu tuija-aidoista, juo Juhla-Mokkaa ja käy pakettimatkoilla. Vielä pahempi termi on keski-ikäinen, jollaiseksi minutkin jo lasketaan. Se on mielikuvissani ikävaihe, jolloin ei ole enää mitään mitä odottaa, missä kehittyä tai mistä innostua. Keski-ikäisyys kuulostaa joltakin minua paljon vanhempien ihmisten elämältä.

En ole näiden tunteiden kanssa yksin. Toimittaja Jess Grose kirjoittaa *The New York Timesissa*, että millenniaalit eli 1980-luvun alun ja vuosituhaten vaihteen välissä syntyneet ovat pettyneet aikuiselämään. Kokemus siitä, että aikuisuus ei olekaan sitä, mitä meille luvattiin, on varsin yleinen ikäluokkamme keskuudessa.

Uskon, että osaksi on kyse siitä, että meille lapsuudessa markkinoidut aikuisuuden merkit – ura, vauraus ja lähes rajattomat etenemisen mahdollisuudet – ovat paljon hankalampia saavuttaa kuin aiemmillle sukupolville. Pettyneenä on myös helpompi kyseenalaistaa, oliko tarjottu malli se, mitä halusi noudattaa ensinnäkään. Grose esittelee artikkelissaan vaihtoehtoisia ilmaisuja meille vastentahtoisille keski-ikäisille. Oma suosikkini on ”late young adult”, myöhäisnuori aikuinen. Se kuulostaa siltä, että on ihan okei keksiä uusia suuntia aina muutaman vuoden välein, olla juomatta Juhla-Mokkaa ja innostua lajista, jonka aiheuttamia loukkaantumisia mikään normivakuutus ei korvaa. Siltä, että on aivan ymmärrettävää, että minun aikuiselämäni ei näytä samalta kuin aikuisten vielä vuosikymmen sitten.

Yksi lempimeemeistäni (jos aikuisella saa olla lempimeemejä) on kuva *Konttori*-sarjan Michael Scottista, jonka irvistävän kuvan päälle

on kirjoitettu teksti: ”When you’re looking for an adult to handle the situation but realise you’re the adult.” Se kuvaa hyvin olotilaani. Ehkä tänne bike parkiinkin voisi tulla paikalle joku aikuinen, joka keskeyttäisi kisainfon ja ilmoittaisi megafoniin, että voisivatko rouvat Lotta, toinen Lotta, Mirjami, Henna ja muut olla hyvät ja palata kotiin kumppaneidensa ja jälkikasvujensa luokse ja jättää nuorisoin leikit nuorisolle. Löisi käteen kalsiumtablettipurkin ja muistuttaisi, että tämän ikäisenä pitäisi huolestua luukadon ehkäisemisestä eikä hankkiutua tilanteisiin, joissa mahdollisuus lentää pää edellä mutkasta kivikkoon on jatkuvasti läsnä.

Aikuisuus on minulle kaiken kaikkiaan hankala käsite. Välttelkö aikuisuutta innostumalla lajista, joka yleensä yhdistetään hurjapäisiin nuoriin miehiin? Vai koenko olevani epäaikuinen juuri siksi, että innostun tällaisista asioista? Itse kallistun jälkimmäisen selityksen kannalle.

Ennen kuin hurahdin urheiluun kolmenkymppin korvilla, kuvittelin että elämäni on lyöty pitkälti lukkoon: yliopistosta kelvollisiin töihin, kelvollisista töistä parempiin töihin, rahaa, menestystä, kaikki aikuisuuden merkit. Urheilu on avannut minulle uudenlaisen tavan olla aikuinen: vahvempi, nopeampi, rohkeampi, itsensä ylittävä ja alati uutta oppiva. Kaiken kaikkiaan olla *enemmän* kuin nuorena. Urheilu on kannustanut minua luopumaan asioista, jotka ovat nakertaneet hyvinvointiani (yletön juhliminen, useimmat päihteet, surkeat ihmissuhteet tai työpaikat) ja vienyt minut paikkoihin, joihin en olisi koskaan uskonut joutuvani (kirkkoveneeseen, 160 kilometrin mittaiselle juoksuvaellukselle ja mäkihyppymäen lähtöpuomille, mutta näistä lisää myöhemmin). Se on avannut mieleni aivan uudellaisille kokemuksille, tilanteille ja ihmisille. Ja nostanut minut rapakunnosta elämäni parhaimpaan tikkiin.

Ilman hurahdusta ei olisi myöskään syntynyt tätä kirjaa. Olen jakanut omia kummelluksiani aikuisurheilijana blogissani ja Instagramissa, mutta aihe on aina kiehtonut minua paljon laajemmin kuin vain oman napani ympäriltä. Kirjaa kirjoittaessani olen huomannut,

että aikuisuus on ilahduttavan epämääräinen käsite ja urheilu monelle aikuiselle keino etsiä elämää ennalta määrättyjen raamien ulkopuolelta tai keksiä itsensä uudelleen. Sain kunnian tavata joukon mahtavia ihmisiä, jotka ovat vetäneet kisatrikoot niskaan, kyseenalaistaneet tavat, joilla aikuisen oletetaan elävän elämäänsä, ja löytäneet itsensä tai toisensa matkan varrella. Keskustelujemme kautta ymmärsin myös, kuinka monisyinen ilmiö liikkumattomuus tosielämässä on.

”Ajanotto alkaa, kun ohitatte lähtöportin. Pitäkää hauskaa!”

Kisabriiffi on päättynyt, ja minulta on mennyt siitä kaikki ohi korvien. Nuoriso heilauttaa itsensä vaivattomasti pyörän selkään ja kurvailee rennosti jutellen alas kohti hissejä. Minulta menee monta minuuttia, että saan tärisevillä käsillä kypärän leukaremmiin kiinni. Sitten kampean itseni kankeasti pyörän päälle, pitkään seisominen on jäykistänyt polvet ja lonkat. Ei kai tässä auta muu kuin lähteä ensimmäiseen laskuun.

Miksi olen tällainen? Miksi me olemme tällaisia? Ja toisaalta: miksi emme olisi?



# 1

## Onko meillä kansalaisvelvollisuus olla hyvässä kunnossa?

Tässä kirjassa kohtaamme kaltaisiani, joiden elämään urheilu on tullut aikuisiällä, vähän viipeellä, usein vahingossa ja yllättäen. Sitä ennen on kuitenkin tavattava eräs ihminen, joka osaa valottaa laajemmin, mistä liikkumisesta on oikeastaan kyse.

On kirkas heinäkuun keskiviikko. Aurinko lämmittää mukavasti mutta ei tukahduta. Toisin sanoen on täydellinen pyöräilyssä. Meillä on onni myötä, sillä tapaamista on siirretty muutamankin kerran haastateltavani kisakalenterin mukaan.

Olemme sopineet treffit puoliltapäivin Munkkivuoren ostoskeskuksen eteen. Pysäytän pyöräni sähköskootteriläjän ja puolityhjän kaupunkifillariparkin väliin. Sattumanvaraisesta pysähdyspaikasta voisi helposti löytää symboliikkaa, sillä tänään on tarkoitus puhua liikkumisesta ja liikkumattomuudesta sekä siitä, miksi jotkut ovat liikkuvaisia luonnostaan, kun toisten on hankala innostua fyysisistä aktiviteeteista. Tai jos yksinkertaistetaan: mikä saa ihmisen valitsemaan sähköskuutin, mikä polkupyörän?

Hetken kuluttua viereeni jarruttaa säteilevästi hymyilevä nainen, jonka energia on tarttuvaa laatua. Pyöräilypaita on sähkökän pinkki, kypärän alta pilkistää lyhyeksi leikattu teräksenharmaa tukka.

Matleena on ihminen, jota tekee mieli kuvailla, erään ystäväni ilmaisua lainaten, reipastertuksi. Eli ihmiseksi, joka on hirvittävän toimielias ja loputtoman energinen. Sellaiseksi, jolla on aina aikaa

ja etenkin viitseliäisyyttä itsensä liikuttamiseen. Pyörälenkkiämme edeltävänä viikonloppuna Matleena on käynyt pokkaamassa mitalin triathlonin ikäsarjojen suomenmestaruuskisoista ja pohdiskelee parhaillaan, lunastaako paikkansa Konan Ironmanille, lajin maailmanmestaruuskisoihin ja merkittävimpään tapahtumaan. Hän on voittanut ikäsarjamestaruuksia triathlonin lisäksi ainakin yleisurheilussa ja maastojuoksussa ja veikkaisin että kymmenissä muissakin lajeissa.

Yleensä reipastertut aiheuttavat minussa vähintäänkin lievää ärtymistä. Miten joku ihminen voi olla niin pirtsakkana kukonlaulun aikaan lenkillä, kun minä vielä selaan aamuäreänä Hesaria ja juon kolmatta kuppia kahvia? Miten tuokin on uran ja kodin ja perheen ja puutarhan pyörittämisen ohella kerennyt käydä jumpassa / hiihtämässä / crossfitissa / mäki-intervalleissa / uimassa / painimassa / suunnistamassa / muussa, missä? Oikeasti ärsytykseni reipasterttuja kohtaan kumpuaa varmaankin kateudesta. Millaista olisikaan olla pohjattoman energinen ja sporttinen ihminen eikä tällainen laiskoteluun taipuvainen harrastelija, joka saattaa hyvinkin viettää kokonaisen päivän, ei, viikon, sisätiloissa vaihtamatta pyjamaa päivävaatteisiin?

Matleenasta on kuitenkin pakko pitää. Hänen innostuksensa, energiansa ja aitoutensa riisuu aseista.

Matleena kutsutaan hätiin, kun julkishallinnossa, yrityksissä tai järjestöissä halutaan ymmärtää, miten ihmiset saadaan liikkumaan. Tutustuimme aikoinaan Olympiakomiteassa, kun hetken aikaa kuvittelin, että ratkaisu työelämän aiheuttamaan kipuiluun löytyisi vaihtamalla hyvin palkattu mutta kuluttava mainostoimistorralli idealismilla höystettyyn duuniin julkisilla varoilla pyöritetyssä urheiluorganisaatiossa. Urani järjestömaailmassa jäi lopulta muutama kuukauden mittaiseksi, mutta jos jotain pätkästä jäi käteen niin tieto siitä, että onneksi meillä on Matleenan kaltaisia ihmisiä, jotka jaksavat pohtia, miten ihmiset kannustetaan liikkeelle.

Halaamme, vaihdamme nopeasti kuulumiset ja naputtelemme ajotietokoneet päälle. Minua meinaa nolottaa, oma pyörätieto-



koneeni on hienointa ja uusinta sorttia, enkä todellakaan ole mikään maailmanluokan, kansallisen tason tai edes piirinmestaruuskaliiperin aikuisurheilija.

”Ei kun menoksi!” Matleena sanoo ja potkaisee pyörän liikkeelle.

## **Yksinkertaisia ratkaisuja monimutkaisiin ongelmiin**

Kansalaisten rapistuva kunto ja liikkumattomuus on aikamme vakiovirsi. Kun hakee *Helsingin Sanomissa* vuonna 2023 julkaistut jutut termillä ”liikkumattomuus”, saa tuloksia yli kuusikymmentä. ”Suomalaisten liikkumattomuus uhkaa sysätä yhteiskunnan polvilleen.” ”Liikunnan puute rasittaa myös valtiontaloutta.” ”Liikkumattomuudesta on pyristeltävä eroon myös työelämässä.” ”Suomi hyytyy sohville ja se on vanhempien syy: ”Takapuoli ylös ja lasten kanssa pihalle.” ”Järjestöiltä tiukka vaatimus hallitukselle: 200 miljoonaa euroa lisää liikkumiseen.” Ja toisaalta: ”Liikunnan lisäämiseen ei tarvita lisää rahaa.”

Selväksi tuli. Liikkumattomuus on uhka yhteiskunnalle, maanpuolustukselle, kansantaloudelle, sotejärjestelmälle, syntyvyydelle, kansanterveydelle ja, mikä monien mielestä kuitenkin ehkä kaikkein pahinta, tulevaisuuden urheilumenestykselle.

Tämän päivän uutisia ja keskusteluja seuratessa voi tuntua, että liikkumattomuus on jokin älypuhelinajan mukanaan tuoma vitsaus ja vetelyys vain tuoreimpien sukupolvien ongelma. Huoli ei kuitenkaan ole uusi. ”Kun jokainen viitsisi juosta kilometrinkin edes pari kertaa viikossa, saisivat hänen keuhkonsa sellaisen suursiivouksen, ettei keuhkotaudin tarvitsisi kuuna kullaa valkeana vieraisiin yrittää. Mutta eihän meidän aikanamme iletä juosta. Niinhän sitä on aina ollut! Viisaimmat ne on aina hullujen kirjoihin lykätty”, kirjoittaa Lauri ”Tahko” Pihkala kirjassaan *Joka miehen koneoppi eli liikunnan merkityksestä* vuodelta 1909. Hänen mukaansa ihmiset liikkuvat liian vähän ja liian yksipuolisesti. Pihkalan ratkaisu alati yleistyvään laiskistumiseen ja huonokuntoisuuteen on voimistelu, joka rasittaa

sekä sydäntä, keuhkoja että lihaksia. Voimistelun lopullinen ja tärkein seuraus on työkyky, jonka pelättiin olevan uhattuna kansalaisten kehon kunnan takia jo lähes 120 vuotta sitten.

Vähäinen liikkuminen käy eittämättä kalliiksi kansantaloudelle. UKK-instituutin arvion mukaan liikkumattomuus – eli ”suositusta vähäisempi reippaan ja rasittavan liikkumisen määrä” – aiheuttaa Suomessa yli kolmen miljardin euron vuosittaiset kustannukset. Messävä potti syntyy esimerkiksi tuloverojen menettämisestä, terveyspalvelujen käytöstä, työkyvyttömyyseläkkeistä, sairauspoissaoloista ja ennenaikaisista kuolemista. Tähän summaan eivät edes kuulu päivittäisen yli kahdeksan tunnin paikallaanolon kustannukset, noin puolitoin miljaridia euroa vuodessa.

Kun luen viime aikojen liikkumattomuusuutisointia ja kuuntelen aiheesta käytävää keskustelua, minun on kuitenkin vaikea löytää itseäni tai oikeastaan yhtään yhteiskuntamme ihmisjäsentä sen uumenista. En oikein hahmota, mihin kaikella kauhistelulla ja uhkakuvien maalailulla oikeastaan pyritään, paitsi ehkä moraalipaniikin lietsomiseen. Yksittäistä, omaa elämäänsä elävää ihmistä sillä ei ainakaan kannusteta liikkumaan. Vai tunneteko jonkun, joka innostui lähtemään auton sijasta pyörällä töihin, ilmoittautui jonkin lajin alkeiskurssille tai osti kymppikortin kaupungin kuntosalille, koska huoltosuhde? Onko joku motivoitunut perustuksiaan myöten viestistä, joka vain hieman kärjistäen kuuluu näin: nosta levennyt hanurisi sohvalta ja lakkaa laiminlyövästä työnantajaasi ja sotealuettaasi? Onko kukaan koskaan lähtenyt liikkeelle velvollisuudentunnosta kansantaloutta kohtaan?

Hähmäiselle ylätasolle jäävä keskustelu ei suinkaan ole ainoa asia, joka liikkumattomuuden ja liikkumisen ympärillä käytävässä keskustelussa minua häiritsee. Ongelma on yhteinen, iso ja tunnistettu, mutta sitä yritetään yleensä selittää ja siten myös ratkaista yhdestä kapeasta näkövinkkelistä kerrallaan. Design-jumppakeppi jokaiseen taukotilaan! Käytä portaita hissien sijaan! Some kiinni ja kilometrikisaan! Mitä yksinkertaisempaa ratkaisua esitetään, sitä todennäköisempää on, että se pistää mutkia suoraksi tai koskettaa vain hyvin

pientä osaa kokonaisuudesta, johon oikeasti kuuluu niin henkilökohtainen, biologinen, sosiaalinen kuin taloudellinen ulottuvuus. Helposti yhteen lauseeseen tai hyvinvointiasiantuntijan Instagram-postaukseen tiivistyvät keinot kuitenkin houkuttavat, koska ameebamaiseen ongelmaan on vaikea tarttua. Lisäksi on tutkittu, että erilaiset liikkumiseen kannustavat ohjelmat ja toimenpiteet tehoavat parhaiten niihin, jotka ovat jo valmiiksi liikunnallisia.

Kolmanneksi minua kaihertaa se, kuinka nopeasti vastuu ollaan sysäämässä yksilön harteille. Nyt vain tsemppaat! Ylös, ulos ja lenkille! Ei tekosyitä! Tällainen puhe ei vastaa kysymykseen siitä, miten päästään tilanteeseen, jossa yksilöllä on henkisiä, taloudellisia tai fyysisiä resursseja lähteä juoksemaan tai kuntosalille. Tai onko hänen saatavillaan tietoa, ohjausta ja infrastruktuuria, joka mahdollistaa turvallisen ja tarkoituksenmukaisen liikkumisen. Ja voidaanko varmistaa, että hän ei kohtaa liikkueessaan kehoonsa, sukupuoleensa, seksuaaliseen suuntautumiseensa tai etniseen taustaansa kohdistuvaa syrjintää. Kehotukset, jotka ovat usein ennemminkin käskyjä, tiivistävät liikkumisen, terveyden ja hyvinvoinnin suoraviivaisiksi elämäntapavalinnoiksi, joista ihminen on yksin vastuussa.

Ja jos liikkuminen on pelkästään yksilön omalla vastuulla, miten suhtaudumme niihin, jotka eivät liiku? Tutkijat Carl Cederström ja André Spicer varoittavat wellness-ideologian vaaroista. Kun kaikenkattava hyvinvointi alituisine kuntoiluineen on yksilön ideologinen velvollisuus, koventuvat asenteet niitä kohtaan, jotka eivät syystä tai toisesta kykene keskittymään hyvinvointiinsa – tai näytä siltä miltä hyvinvointiinsa keskittyvän ihmisen odotetaan näyttävän. ”Tällaisia ihmisiä demonisoidaan laiskoiksi, heikoiksi tai heikkotahtoiksi. Heidät nähdään säädyttöminä poikkeuksina, jotka luvatta ja häpeilemättä nauttivat siitä, mitä jokainen järkevän ihmisen pitäisi vastustaa”, tutkijat kirjoittavat. Wellness-ideologian näkökulmasta meidän odotetaan toimivan kuin oman elämämme ekonomistien, jotka rationaalisesti laskevat jokaisen tekonsa vaihtoehtoiskustannukset sekä vaikutukset omaan markkina-arvoon.

Tiedämme kuitenkin, ettei yksilö aina toimi parhaan tietonsa mukaan. Vaikka ymmärtäisi, että liikunta on hyväksi niin kropalle, mielelle kuin kansantaloudelle, ihminen valitsee usein toisin. Toisinaan valinta on tietoinen, usein elämässä taas on sitä kuuluisaa kaikenlaista, mikä saa kuntoilun tippumaan tärkeysjärjestyksessä pohjimmaisiksi. Jälkimmäisessä tilanteessa tuskin auttaa se, että maan suurin sanomalehti moralisoi liikkumattomia useammin kuin kerran viikossa tai syntymäreipas hyväosainen kehottaa kaikkia muitakin aloittamaan arkipäivät aamukuudelta padelkentällä bisneskumppanien kanssa.

On vielä neljäskin asia, mikä minua liikkumis- tai liikkumattomuuskeskustelussa risoo. Aika harvoin ihmisiltä kysytään, mikä heitä oikeasti motivoi ja millainen liikunta heitä kiinnostaa. Tai millaisia esteitä heidän pitäisi ylittää, että liikkumisesta tulisi osa elämää. Tai mitä kaikkea muutakin hyvää kuin parempaa maksimaalista hapenottoa tai vanhuuden toimintakykyä vahvistavaa lihaskuntoa liikkuminen, liikunta ja urheilu voivat ihmisen elämään tuoda.

Uskon, että jokainen meistä haluaa liikkua ja jopa nauttii siitä, kun vain löytää siihen oman motivaationsa ja juuri itselleen sopivat tavat. Silloin fyysisen hyvinvoinnin lisäksi syntyy henkistä ja sosiaalista hyvää, joka sekin loistaa keskustelussa yleensä poissaolollaan. Väitän, että aito innostus liikkua ei synny pelkästään kansantalouden romahuttamisesta syytteleminen, ruutuajan rajoittamisen tai itseä niskasta ottamisen kautta. Tarvitaan sopiva ympäristö, oikeanlainen mielentila, mielekäs liikkumisen muoto ja riittävästi resursseja. Silloin maailmaan putkahtaa uusia hurahaneita, sellaisia, joita kohtaamme tässä kirjassa niin hiihtoladuilla, kuntosaleilla kuin heittelemässä toisiaan ilmaan.

## **Liikuskelua, liikuntaa, urheilua?**

Retkemme Matleenan kanssa etenee vauhdikkaasti. Kehä kolmosen ulkopuolella keskustelu lopulta kääntyy omista urheilukuulumisistamme isompaan kuvaan.