



RUK 102:N KUNTOKURSSI VARALASSA 4.-7.3.2013

Kuten kaksi vuotta aikaisemmin, joukko kunnottomia RUK 102 –kurssilaisia paranteli kuntoaan ja samalla maailmaa, tällä kerralla *Varalan Urheiluopistossa* Tampereella maaliskuussa 2013 järjestetyllä 3-päiväisellä *Kuntokurssilla*. Mukana olivat: **Pentti Nikulainen, Aarne Dahlberg, Heikki Railo, Osmo Mälkiä, Aarne Jutila** (järjestäjä), **Vesa Rae, Seppo Torttila, Pertti Sistonen, Markku Tulijoki, Matti Wanne** ja **Eino Mikkola** (kuva 1).

Ohjelman pääkohdat olivat:

- kävelytesti (2 km) aika- ja sykemittauksineen ja henkilökohtaisine palautteineen,
- opastettu kuntonyrkkeily (nyt ollaan vahvoilla kurssitovereihimme nähden!),
- ohjattu vesijumppa,
- lentopallopelejä pehmispallolla,
- sauvakävely ja aamureippailu,
- jousiammunta,
- marssiharjoitus,
- mitä moninaisimmat päivittäiset voimistelu- ja venyttelyharjoitukset,
- *Villa Varalan* esittely,
- aamiainen, lounas ja illallinen päivittäin sekä
- kurssi-illanvietot ja päättäjaisillallinen rantasunalla.

Kävelytestin pohjalta jokaiselle laskettiin kuntoindeksi i kaavalla (pätee miehille)

$$i=420+a/a_0 - m/m_0 (l_0/l)^2 - t_1/t_{10} - t_2/t_{20} - f/f_0$$

jossa a on ikä, m on testihenkilön massa, l on testihenkilön pituus, t_1 on kahden kilometrin kävelyn käytetyn ajan täydet minuutit, t_2 on kahden kilometrin kävelyn käytetyn ajan täydet minuutit ylittävät sekunnit ja f on sydämen löyntitiheys kävelyn lopussa. Kaavan vakiot ovat: $a_0 = 5 a$ eli 5 vuotta, $m_0 = 2 \text{ kg}$, $l_0 = 2,280 \text{ m}$, $t_{10} = 0,08621 \text{ min}$, $t_{20} = 5 \text{ s}$ ja $f_0 = 0,02976 \text{ Hz}$. Siten, jos 75 vuoden ikäinen, 80 kg painoinen ja 1,80 m mittainen mieshenkilö käyttää 2 km kävelyn 18½ minuuttia ja hänen sykkeensä kävelyn lopussa on 1,8 Hz (vastaa 108 löyntiä minuutissa), niin kuntoindeksiksi muodostuu

$$i=420+75/5-80/2*(2,28/1,8)^2-18/0,08621-30/5-1,8/0,02976=$$
$$420+15-64,18-208,8-6-60,48=95,5$$

Tällainen tulos vastaisi keskimääräistä kuntoluokkaa, jonka raja-arvot ovat 90...110. Kuntokurssilaisten keskiarvo oli 64,5, joka vastaa keskimääräistä huomattavasti matalampaa kuntoluokkaa, joten parantamisen varaa on rutkasti.

Jos kaavan oikean puolen 3. termin mukainen lukuarvo jaetaan 2,6:lla, saadaan ns. *painoindeksi* (*BMI, Body Mass Index*). Esimerkkitapauksessa painoindeksi saadaan $64,18/2,6 = 24,7$, mikä juuri ja juuri jää hyväksyttävänä pidettävien rajarvojen 20...25 väliin.

Jousiammunta oli varmaan useimmille täysin uusi kokemus. Kyllä jousessa jytyä on, mutta napakymppiin osuminen on vaikeampaa kuin tuliaseilla. Tosin tulos on tässäkin miehestä kiinni.

Uutuutena *Kuntokurssilla* oli marssiharjoitus. Täytyy sanoa, että kyllä meidän porukamme edelleen marssia osaa (kuvat 2, 3 ja 4). Tavoitteena on kaikista RUK-kursseista näyttävimmän marssiosaston aikaansaaminen RUK:n 100-vuotisjuhliin Haminassa vuonna 2020. Meitä upseereita marssiharjoituksessa komensi alikersantti **Turkka Mäkinen**, joka oli yksi erinomaisista *Varalan* ohjaajistamme.

Ja sitten ne ohjaajaneitoikaiset! Olivat niin notkeita, että pahaa teki. Yrittivät meitäkin vääntää jos jonkinlaiseen solmuun, päivästä toiseen. Jos olisimme olleet enemmän yllytyshulluja, niin olisimme varmaankin joutuneet sellaiseen solmuun, että makaisimme vieläkin *Varalan* urheilusalin lattialla jäykkäkouristuksen saaneina. Spagaattiinkin yrittivät meitä usuttaa, mutta tyydyimme mieluummin seuraamaan heidän silmiä hiveleviä suorituksiaan lähietäisyydeltä.

Urheiluopistoon kuuluvan *Villa Varalan* esittelyn suoritti sen rehtori **Aila Tamminen** erittäin tyylikkäästi. Talo on rakennettu v. 1892 *Kangasalan Varalassa* tehtailija **Heikki Liljeroosin** perheen kesähuvilaksi ja siirretty nykyiselle paikalleen 1900-luvun alussa. *Varalan Urheiluopiston* toiminta alkoi tässä rakennuksessa v. 1909. Huvila on toiminut hallinto- ja talousrakennuksena sekä naisvoimistelusta kertovana museona. Nykyisin se toimii kokous- ja koulutustilana. Talon yläkerrassa on näytävä kokoelma vanhoja urheiluvälineitä ja -asuja.

Kuntokurssin viimeinen ilta vietettiin aivan *Pyhäjärven* rannassa sijaitsevassa rantasunassa leppoisasti saunoen, rupatellen ja iltapalaa syöden. Muutamat jopa pulahtivat rannassa olleeseen avantoon, eräs seppo jopa kahteen kertaan.

Kurssin järjestelyistä ja ohjelmasta *Varalan* puolesta vastasi liikunnaohjaaja AMK **Joni Harjula**. Hänelle tiimeineen suuret kiitokset onnistuneesta kurssista. Vaikka kunto ei välttämättä kovin paljon kohentunutkaan, niin notkeus ja tietämys oikeasta venyttelytekniikasta ja sen merkityksestä ainakin lisääntyi.



Ryhmäkuva



Riviin järjesty



Tahdissa mars



Tahti säilyy