

HYVÄ KUNTO

Teksti **Nina Erho** Kuva **Pekka Holmström**

KUULA LENTÄÄ KALLIOSSA

– Petankissa saa piiloliikuntaa, sanoo helsinkiläisen petankkiseuran Kallion Kirkkaan hallituksen puheenjohtaja **Riitta Kangas**.

– Niska ja selkä tykkäävät heitoista, ja kisoissa tulee käveltyä ja kyykistelyä. Ja kun treenaa enemmän, heittokädessä on pian hauis allien tilalla.

Silti hän ja muut seuran jäsenet vakuuttavat, että petankissa on kyse enemmänkin taktiikasta ja taidosta kuin voimasta. Samaa todistaa se, että petankki on lempinimeltään hiekkakenttien shakkia.

Kallion Kirkkaan porukkaan kuuluu sekä kilpaharrastajia että niitä, jotka ottavat homman lähinnä ulkoilun ja yhdessäolon kannalta. Kesäaikaan kokoonnutaan ainakin keskiviikkoisin Torkkelinmäen Pengerpuistossa ja perjantaisin Hakaniemen torin puistossa.

– Puistotreeneissä pelaavat kaiken tasoiset harrastajat yhdessä. Olennaista on se, että kaililla on mukavaa!

Lisätietoja: www.kallionkirkas.net

MIKSI JUURI PETANKKI?

”Harrastin nuorena aktiivisesti salibandya, kunnes jouduin sydänleikkaukseen. Kunto romahti. Sitten löysin petankin. Se on hyvää perusliikuntaa, jolla kunto alkoi nousta ja lihasvoimat palata.” Toni, 32

”Pelaaminen on rento ja sosiaalinen tapahtuma. Pelissä ikävät ajatukset unohtuvat, ja mikä tärkeintä, olet tekemässä jotain, muiden parissa. Masentuneille keskittyminen on yleisesti hankalaa. Itse olen huomannut keskittymisen parantuneen hiljalleen, ja onnistuneet suoritukset antavat iloa ja itseluottamusta.” Jari, 36

”Ystäväni oli hankkinut halvan kuulasetin ja haastoi minut pelaamaan. Vuotta, paria myöhemmin kävelin Rautatien torin ohi, ja siellä oli käynnissä lajin SM-kisat. Jäin katsomaan mukavaa ja kilpailullista menoa, ja ehkä suurin kipinä syttyi silloin. Muutettuani Kallioon huomasin, että iloista väkeä pelaa lähipuistossa ja liityin heidän seuraansa.” Sakari, 42



MIKÄ PETANKKI?

Petankki, kansainväliseltä nimeltään pétanque, on kuulapeli, jossa joukkue yrittää heittää metalliset kuulansa lähemmäksi pienempää maalipalloa eli snadia kuin vastustaja. Peliä pelataan kahdella 1-, 2- tai 3-henkisellä joukkueella. Paras pelialusta on tasainen hiekkakenttä. Lue lisää: www.petanque.fi. Petankin SM-kisat järjestetään 8.–13.7.2008 Kaisaniemen puistossa Helsingissä.

OMA JUOKSU

Juttusarjassa seurataan Lean, Jaanan ja Teijan tavoitteellista juoksuharjoittelua. Seuraavat kuulumiset elokuun lehdessä ja sarjan päätösosa lokakuun lehdessä.



Lea Schmidt-mann, 36: Juoksussa tuli kunto-

testin jälkeen parin viikon tauko – kuinkas ollakaan, flunssan takia. Kävelyllä kävin kuitenkin, ja nyt lenkkeilen taas normaalisti. Säävät ovat olleet täydellisiä, lämmintä ja kuivaa. Lämmiin sää aivan houkuttelee ulos!



Jaana Pesonen, 45: Olin pienes-

sä käsikirurgisessa leikkauksessa, jonka takia ranne on ollut paketissa. Puolimaraton on kuitenkin mielessäni. Harjoittelen rauhassa ja totutan kehoani tähän uuteen elämäntapaan, säännölliseen urheiluun.



Teija Valjakka, 48: Olen parantunut lihavammoja ja

korvannut osan juoksuharjoituksista pyöräilyllä ja vesijuoksulla. Nyt jalat ovat paremmissa kunnossa ja kestävät hyvin pidemmätkin lenkit. Takapakkia tuli kevätfhunssan muodossa. Juoksuunto on kuitenkin kova.