

PUNTIT NOUSEVAT

Yksi liikunta- ja kuntoilu-
muoto voi olla myös kunto-
sali. Esteenä ei ole mikään,
ei edes pyörätuoli.

Pyörätuolikuntosali Aktiivi-
terapia Ylöjärvellä saa tors-
taisin innokkaita asiakkaita
Kehitysvammaisten Palve-
lusäätiön päivätoimintapaik-
ka Sinikellosta. Päätarroi-
tuksena sinikellolaisille ei
varmastikaan ole suurten ja
näyttävien lihasten hankki-
minen, vaan toimintakykyä
edistävä harjoittelu ja lihas-
tasapainon vahvistaminen.
E erityisen tärkeää tietysti on
myös se, että Sinikellon asi-
akkaat kokevat toiminnan
erittäin mielekkääksi. Tors-
tain kuntoilupäivää odote-
taankin aina innolla.

Kunnon lämpö
tulee pyöräilylenkillä

Pyörätuolikuntosali toimii
kuten kuntosalit yleensä-
kin. Poikkeuksena on, että
kaikki laitteet on suunnitel-
tu niin, että ne sopivat myös
pyörätuolia käyttäville hen-
kilöille. Salilla saa harjoi-

Pyörätuolikuntosalilla Tiia tekee 3,6 kilometrin lenkin



tusta eri lihasryhmille: kun-
tosalilta löytyy esimerkiksi
sähköinen Motomed-polku-
harjoituslaite, vatsalihaskei-
nu, kävelyliikkeen mahdollis-
tava seisomateline sekä eri-
laisia ylävartalon ja käsien
harjoittamiseen tarkoitettuja
välineitä.

Esimerkin hyvästä harjoi-
tuksesta antoi Tiia Tuomisa-

lo. Tiia on pyörätuolia käyt-
tävä, iloinen ja pirteä nuori
nainen. Sähköisen polkuhar-
joituslaitteen avulla Tiia teki
kuntosalilla 3,6 kilometrin
mittaisen "pyöräilylenkin".

Laite mallintaa pyöräilylii-
kettä ja myötäilee jalko-
jen toimintaa. Vauhtia sekä
vastusta pystyy säätämään
ohjaustaulusta, laite mittaa

ajan ja poljetun matkan. Tiian jalat lämpenivät kilometrien ja ajan karttuessa. Motivaatiota polkemiseen lisää varmasti se, että koko ajan voi seurata poljettua matkaa ja aikaa sekä miettiä ”kuinka lähelle Tampereä ollaan jo Ylöjärveltä poljettu”.

Jalkojen lämmettyä Tiia siirtyi käsien ja ylävartalon harjoittamiseen taljojen avulla. Kädet pysyivät tangossa tarroilla kiinnitettävien rannetukien avulla. Painon sekä vetokulman pystyi säätämään laitteesta Tiialle sopivaksi. Välillä pidettiin pieniä taukoja, mutta Tiia jaksoi harjoitella pitkään.

Kuntosali
miellytti kaikkia

Fyysisen puolen lisäksi kuntosaliharjoittelu vaikuttaa myös henkisestikin.

Essi nauraa kikatti voimistellessaan ranteeseen kiinnitettävillä käsipainoilla ja ”nostaessaan penkiltä” ohjaaja Samun avustuksella. Jan on esitellyt kotona lihaksiaan! Tiia oli myös silminnähettävän ylpeä pyöräi-



Rannepainot toimivat hyvin myös kotona kuntoillessa ja voimistellessa. Voimistelemassa Samu Salo ja Essi Hammarén.

lystään ja kuntoilustaan taljalla. Hän kutsuikin monta kertaa ohjaajia katsomaan, mitä tekee.

Mikko kokeili lähes kaikkia laitteita hetken verran ja jäi kovasti odottamaan seuraavaa kuntosalikertaa.

Pyörätuoliasiakkaille sopivia kuntosaleja on vasta harvassa, mutta osa välineistä, esimerkiksi vatsalihaskainu tai ranteeseen kiinnitettävät käsipainot, eivät vie paljoa tilaa kotonakaan ja ovat edullisia sekä toimivia kuntoiluvälineitä.