

Järvenpään lukion informaattikko Hanne Kokkonen ohjaa iltaisin vauhdikkaita ryhmäliikuntatunteja.

Litteän vatsan etsijä päätyy Hanne Kokkosen blogiin

Suosituksen blogin pitäjä viihtyy nykyisin paremmin liikuntasalilla kuin sohvalla



Anne Kanerva
anne.kanerva@lehtiyhtyma.fi

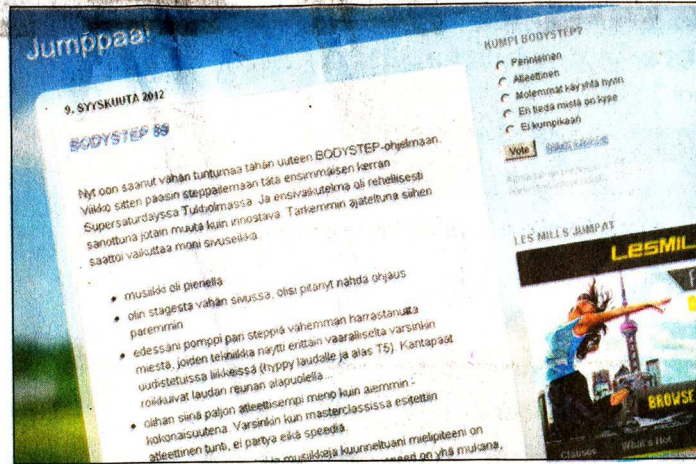
JÄRVENPÄÄ | Kun heittää nettiin hakusanat *litteä vatsa*, päätty järvenpääläisen **Hanne Kokkonen** blogiin.

Se on Suomen seuratuimpia liikuntablogeja. Kotikuntolun ja saliliikunnan maailmasta kertovalla sivustolla on viitisensataa kävijää päivässä.

–Oma esimerkkini on todistanut, että kotonakin kunto koostuu crosstrainerin sekä laadukkaiden jumppa-dvd:iden ja netin jumppapätkien avulla. Vasta myöhemmin lähdin kuntosalille, hän kertoo.

Kokkonen havahtui kolmekymppisenä, että terveyden hyväksi on syytä tehdä jotain. Uusiksi menivät ruokavalio ja liikuntatottumukset.

Muutamassa vuodessa hän on pudottanut painoaan 15 kiloa ja edennyt kuntoilijasta ryh-



Jumppaa-liikuntablogilla on päivittäin satoja kävijöitä. Se on luetuimpia Suomessa.

maliikuntatuntien vetäjäksi.

Tavoitteena spagaatti ja hyppy korkeammalle.

Kokkonen päivätyö on Järvenpään lukiossa kirjaston informaattikkona. Neljänä iltana viikossa hän ohjaa bodypump-, bodyattack-, bodystep- ja reisi-vatsa-pakara-tunteja.

–Vaatii kovaa kuntoa ohjata vauhdikkaita tunteja. Raskaimmilla tunneilla palaa tuhat kaloria, hän mainitsee.

Hanne Kokkonen ei kuiten-

kaan liiku kello kaulassa, eikä liikunnallisia tavoitteita ei voi mitata minuuteissa.

–Osallistun ystävien kanssa juoksutapahtumiin, mutta juoksuajalla ei ole merkitystä. Kotikuntoiluvaiheessa asetin tavoitteeksi päästä spagaatin, ja treenaamalla se onnistui. Bodyattack-tunnilla haluan hypätä vieläkin korkeammalle, hän mainitsee haasteista.

Tärkein innoittaja liikkumiseen on hyvä olo ja jaksaminen. Kun lihaskunto paranee, helpottuvat selkävivut ja niskavaivat.

–Mutta paino ei putoa pelkäs-

FAKTYA

Viisi askelta liikkujaksi

Älä tunne syyllisyyttä, vaikka joku kerta jää väliin. Liikunnan jälkeen voit taas taputtaa itseäsi olalle ja todeta, että enpäs antanutkaan periksi.

Moni aloittelija tekee sen virheen, että aloittaa liian kovaa. Liikunnan pitäisi olla nautittavaa. Alkuvaiheessa tulisi valita sellainen laji, josta oikeasti pitää!

Sohvaperuna voi saada kipinä vahingossa esimerkiksi konsoliliikuntamuotoista. Ei pidä väheksyä niiden liikunnallista vaikutusta. Ne kannustavat liikkumaan useammin.

Kyllästyminen vaanii kokenutakin liikkujaa. On hyvä vaihdella liikuntamuotoja ja -tapoja.

Liikuntaan totuttamaton keho ei ole tottunut lihaskipuihin ja liikunnan tuottamiin tuntemuksiin. Kyse on siitä, että keho ei ole tottunut liikkumaan. Älä anna periksi.

Vinkit aloittajalle antoi Hanne Kokkonen sivulla www.jumppaa.blogspot.com



tään kuntoilemalla. Suurempi merkitys on ruokavaliolla. Itse

syön kohtuudella monipuolisesti kaikkea, Kokkonen linjaa.

Informaattikko ei innostu ääri-ilmioista kuten ihmedieeteistä ja karppauksesta.

–Säännöllinen ruokailu, lämpimät ateriat, kasvikset ja hedelmät sekä herkuttelut silloin tällöin, hän tiivistää suhteensa ruokaan.

Ozzy Osbourne nostaa lentoon.

Markkinamiehet seuraavat tarkoin blogien kävijämääriä. Kokkoseltakin on kysytty ilmoitustilaa ja liikuntaan liittyvien tuotteiden arviointia. Hän on päättänyt pyörittää sivustoaan riippumattomana ja mediakriittisesti.

Kuntoilun vaikutuksista hän ei halua saarnata, vaan korostaa sen hyviä vaikutuksia.

–Terveytensä eteen kannattaa nähdä vaivaa. Ja liikkumisen jälkeen tulee hyvä olo. Parhaimmillaan tuntuu kuin lähitisi lentoon, Hanne Kokkonen kuvailee ja valmistautuu bodypump-tunnin vetämiseen.

–Ei ole sama, mitä musiikkia ohjatulla tunnilla soittaa. Reisi-vatsa-pakara-tunnille sopivat *Dodgy moves* ja **Ozzy Osbournen** *Let me hear your scream*. Loppuvenyttelyssä soi **Laura Närhen** *Hetken tie on kevyt*, ohjaaja kaavailee.