

# Kunto koholle nyrkkeilemällä

Kotkan Voimailijoiden kuntonyrkkeilyssä käy harrastajia alakoululaisista senioreihin.



Mikko Väisänen ja Leena Anttila ovat kuntonyrkkeilleet jo useita vuosia.

## Hiiohoi!

Kuntonyrkkeily on laji, jossa v  
tustajina toimivat ihmisten sijaan  
erilaiset apuvälineet nyrkkei-  
lysäkeistä pistehanskoihin. Pe-  
ruskunto kasvaa huomaamatta ja  
ylimääräiset kilot karisevat haus-  
kassa seurassa.

Harrastajalleen kuntonyrkkei-  
ly näyttäytyy turvallisena, edul-  
lisena ja monipuolisena liikunta-  
muotona, missä kuormitus koh-  
distuu etenkin ylävartaloon. Monet kertovatkin saaneensa täs-  
tä kuntoilumuodosta apua niska-

ja hartiasseudun kipuihin.

Kuntonyrkkeilyn juuret ulot-  
tuvat Kotkassa 1990-luvun alku-  
puolelle.

Musiikki soi ja päärynäpallo  
rallattaa rytmikkäästi, kun kun-  
tonyrkkeilijä Mikko "Väiski"  
Väisänen treenaa. Vieressä  
Leena Anttila antaa nyrkkei-  
lysäkeille huutia.

-Olen jäänyt lajiin koukkuun,  
toteaa kuntonyrkkeilyä viisi ker-  
taa viikossa treenaava ja seitse-  
män vuotta lajia harrastanut, kil-  
panyrkkeilyäkin kokeillut Väisä-  
nen.

-Porukka on salilla mukavaa ja

voisin suositella lajia melkein kai-  
kille. Tätä voi kokeilla kuka tahansa ja harjoittelu auttaa mieles-  
täni etenkin toimistotyöläisten  
hartiasseudun vaivoihin, Väi-  
sänen jatkaa.

Samoilla linjoilla on myös kun-  
tonyrkkeilyä neljä vuotta harras-  
tanut Anttila, joka pitää harjoitte-  
lua monipuolisena ja vaikka koko  
perheen yhteisenä harrastuksena.

-Laji yllätti minut positiivisesti  
ja pidän myös perusteellisista ve-  
nnyttelyistä harjoitusten jälkeen,  
toteaa miehensä kanssa kun-  
tonyrkkeilemässä käyvä Leena  
Anttila.

Kuntonyrkkeily sopii  
lähes kaikille

Kotkan Voimailijoiden kun-  
tonyrkkeilyä alusta saakka vetä-  
neet Minna Liukkonen ja Sari  
Hakanen suosittelevat lajia lä-  
hes kaikille. Heidän mukaansa ko-  
keilemaan voi tulla kuka tahansa  
13-75 -vuotias ja milloin vain, il-  
man erityisiä alkeiskursseja. He  
nostavat esiin myös sosiaalisen  
ulottuvuuden, sillä harjoituksissa  
voi solmia sujuvasti uusia tutta-  
vuuksia.

-Harjoitteleminen vastaremon-  
toidulla salilla Karhuvuoren ur-

heilutalon ryhmäliikuntatiloissa  
maanantaisin, keskiviikkoisin ja  
torstaisin kello 18:30-20:00 ja lau-  
antaisin kello 14-15:30, kertovat  
pirteät ohjaajat. Myös monet mui-  
den lajien urheilijat käyvät täällä  
monipuolistamassa omaa har-  
joitteluaan lihaskuntaa ja koor-  
dinaatiota silmällä pitäen.

Kuntonyrkkeily on myös mei-  
dän puoleltamme sopivaa vasta-  
painoa leipätyölle ja iloisessa seu-  
rassa on mukavaa harrastaa,  
Liukkonen ja Hakanen toteavat.

Jussi Hänninen  
jussi.hanninen@kymp.net