KIIMU SANOMAT

KIIMINGIN URHEILIJOIDEN TIEDOTUSLEHTI JOKAISEEN KIIMINKILÄISEEN TALOUTEEN **ELOKUU 2020** WWW.KIIMU.FI

Joona (vas.), Janne, Miio, Niina ja Seela Juuso viihtyvät kesäisin hyvin Ponnonmäen urheilukentällä yleisurheilun parissa.

Aluksi vanhemmat

Nyt koko perhe mukana

Juuson perheestä jokainen on löytänyt harrastuksen KiimUsta. Ensimmäisenä KiimUn toimintaan osallistui isä **Janne**. Muutettuaan **Niina**-vaimonsa kanssa Kiiminkiin reilut kymmenen vuotta sitten, Janne oli heittelemässä keihästä Ponnonmäen urheilukentällä, jossa sattui olemaan myös **Eero Eskola**. Hänen silmänsä erotti heti heittäjämiehen ja pyysi Jannen mukaan Kiimingin joukkueeseen pitäjäotteluun.

Jannen ykköslaji on ollut lentopallo, minkä hän aloitti Pellon Ponnessa. Pikkupoikana aloitettu kilpaileminen jatkuu harrastepelaamisena, nykyään Kiimingin Riennossa. Lisäksi hän pelaa beach volleyta läpi vuoden.

Niina tuli mukaan KiimUn toimintaan osallistumalla ryhmäliikuntatunneille.

Juusot toimivat nykyisin aktiivisesti yleisurheilussa. Perheen vanhin, **Joona**-poika, 11, on mieltynyt heittolajeihin, joissa hän myös kilpailee. Myös **Miio**, 9, on mukana kisareissuilla. **Seela**, 7, osallistuu innokkaasti myös yleisurheilujaoston lajitreeneihin kesäisin.

Lisäksi lapset ovat aktiivisesti mukana Kiimingin Urheilijoiden matalan kynnyksen sporttikerhoissa ja kesäleireillä. Joona harrastaa myös koripalloa ONMKYssä.

-Me haluamme kannustaa ja opettaa lapsia liikkumaan terveyden kannalta riittävästi. Tavoitteena on luoda pohjaa koko elämän kestävään liikuntaan, toteaa Niina.

Hänen mielestään kilpaileminen tuo liikkumiseen mukavaa motivaatiota. Juusot eivät odota, että lapsista tulisi ehdottomasti huippu-urheilijoita. Kisareissuille lähdettäessä tavoitteena on kuitenkin parantaa aina omia suorituksia tai vähintäänkin yltää parhaaseensa.

Liikuntasuoritusten lisäksi mukana oleminen merkitsee myös osallistumista talkoisiin, joita ei KiimUssa Niinan ja Jannen mielestä kuitenkaan ole rasittavuuteen saakka. Talkoisiin osallistuminen motivoi, koska niiden avulla lasten kilpailutoiminnan kustannukset yleisurheilussa pysyvät alhaisina.

Niina on toiminut toista vuotta Kiimingin Urheilijoiden johtokunnassa, minkä hän kokee mielekkääksi.

- Kun olen aktiivinen seurassa, saan vaikuttaa asioihin. Samalla tuon jatkuvuutta seuran ja jaoston toimintaan, hän tuumaa.

Janne ja Niina Juuso arvelevat, että vapaaehtoistoiminta ei ole häviävä ilmiö, vaan ihmisten osallistuvalla ja yhteisöllisellä toiminnalla on aina sijaa yhteiskunnassa.

Erilaiset heitto- ja tekniikkaharjoitteet ovat tulleet tutuiksi viikkotreeneissä. Viime vuonna omalla kotikentällä Juusot myös kisasivat KiimUn järjestämissä nuorten heittokilpailuissa.

Tervetuloa lähiapteekkiisi!

Kiimingin APTEEKKI
ma-pe 8.30 - 19
la 9 - 16

Jäälin APTEEKKI
ma-pe 10 - 18

www.kiiminginapteekki.fi

Puheenjohtajan palsta

KAISULEENA JOENVÄÄRÄ

Syyskausi kutsuu meitä kaikkia

Nyt tämä kummallinen vuosi on jo reilusti yli puolenvälin ja yllättävän hyvin olemme selvinneet.

Kimmoke on monella tapaa seuramme sykkivä sydän ja oli erityisen hieno saada ihanan reippaita aktiivisia talkoolaisia Kimmokkeen kunnossapitomaalaukseen kesäkuun alussa. Se on kyllä arvostettava juttu erityisesti näin koronakesän aikana. Eli suurkiitokset talkoolaisille!

Saimme viruksesta huolimatta pidettyä kivat sporttikerhot lapsille ja nuorille, jotka onneksi olivat suosittuja, vaikka koronan pelko päällä tuntuikin leijuvan. Saimme myös palkattua reippaita nuoria kesätöihin ja sitenkin olemme osaltamme mukana tulevaisuuden rakentamisessa.

Kimmokkeen kuntosalilla on onneksi hienosti riittänyt asiakkaita, jotta toimintamme pystyy jatkumaan lähes normaalisti. Olemme tietenkin tehostaneet siivoustoimenpiteitä, jotta välttyisimme kaikilta pinnoilla eläviltä viruksilta. Tästä olemmekin saaneet hyvää palautetta. Kuntosali- ja jumppa-asiakkaat ovat yksi toimintamme edellytys, ja haluamme heidän pysyvän terveinä ja hyvässä kunnossa!

Syksylle on tulossa todella runsas kerhotoiminta lapsille ja nuorille, yli kaksikymmentä ryhmää aloittaa liikunnan parissa. Olemme saaneet mukaan uusia ohjaajia ja siten laajennettua myös kattaustamme. Mielellään otamme edelleen uusia ideoita ja toimijoita vastaan. Kehitämme toimintaamme jatkuvasti palautteiden perusteella ja teemme sitä mielellämme!

Syyskuussa tiistaina 29.9.2020 vietämme jälleen Olympiakomitean Seurapaitapäivää, jolloin jokainen meistä voi pukeutua oman seuran asuun, KiimU-paitaan ja hehkuttaa oman seuran puolesta innostustaan. Kuten nämä Seurasydän-kampanjan lauseetkin kertovat:

"Seurasydän kuvastaa rakkautta omaa seuraa kohtaan ja kertoo siitä, mitä kaikkea hyvää seuran ihmiset ympärilleen luovat. Seurat eivät toimisi ilman ihmisiä, jotka ovat mukana täydellä sydämellään."

"Liikunnan ja urheilun valtavan suuri merkitys ihmisten hyvinvoinnille on noussut käsinkosketeltavasti esille tänä keväänä, kun koronapandemia pysäytti harrastus- ja urheiluseuratoiminnan. Kun ihmiset pääsevät takaisin harrastusten pariin, on urheiluseuroilla ainutlaatuinen mahdollisuus yhdistää ihmiset ja saada meidät voimaan paremmin."

Lähtekäämme siis suurella sydämellä syksyn lukausi- taas mukaan uuteen urheiluteen!

Tervettä syyskautta odotellen kaikki.

Liikuntasuosituksia voi toteuttaa **oman toimintakyvyn mukaan**

Oulun kaupungin liikuntapalveluiden erityisliikunnanohjaaja Miia Ranta-Korpela antaa ohjeita liikkumiseen ja opastaa kuntosalilaitteiden käyttöön kerran kuukaudessa Kimmokkeella +65-vuotiaiden salivuorolla . Seuraavan kerran hän on salilla ma 31.8. klo 8-9. Oulucard +65 liikuntakortin voi hankkia Oulu10 pisteestä Kiimingin kirjastolta ja ovikortin Kimmokkeelle voi ostaa arkisin salin aukioloaikoina klo 13-18 .

UKK-instituutti on julkaissut kesäkuussa uudet soveltavan liikkumisen suositukset.

Soveltavan liikkumisen suositukset on suunnattu erityisesti terveytensä kannalta liian vähän liikkuville, joilla on toimintakyvyn rajoitteita tai he käyttävät liikkumisessa apuvälineitä kuten kävelykeppiä, rollaattoria tai pyörätuolia.

Kuten aikuisten ja ikäihmisten uusissa liikkumissuosituksissa, myös soveltavan liikkumisen suosituksissa korostuu liikkumisen määrän lisäksi paikallaan olon tauottaminen ja riittävä uni. Liikkuminen voidaan toteuttaa lyhyissä pätkissä aikaisemman suosituksen 10 minuutin minimimäärän sijaan.

– Tutkimuksissa on todettu, että erityisesti vähän liikkuvilla jo kevyemmällä liikuskelulla saadaan terveyshyötyjä, toteaa suunnittelija **Annika Taulaniemi** UKK-instituutista.

– Lyhyemmissä pätkissä tehty liikkuminen voi olla merkityksellistä juuri soveltavan suosituksen kohderyhmille.

Soveltavan liikkumisen suosituksia on kolme; aikuisille, joilla on toimintakyvyn alenemista sairauden tai vamman vuoksi jonkin verran; aikuisille, jotka kävelevät apuvälinettä käyttäen ja aikuisille, jotka liikkuvat pyörätuolilla.

Liikkumissuosituksissa sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan tehtäväksi 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saadaan myös lisäämällä liikkumisen tehoa rasittavaksi, silloin liikkumisen määrän tulisi olla 1 tunti 15 minuuttia viikossa.

Annika Taulaniemen mukaan kaikkien ihmisten fysiologia on samanlainen, näin myös suositukset ovat liikkumisen määrältään samat kaikille. Ihmisillä on kuitenkin taipumus toteuttaa suosituksia paremmin, jos ne todella puhuttelevat heitä itseään. Liikkumista on myös aina mahdollisuus soveltaa.

Seura-asu luo yhteisöllisyyttä **Seurapaita -päivä syyskuussa**

Tiistaina 29.9. vietetään Seurapaitapäivää. Olympiakomitean ideoimassa tapahtumassa innostetaan pukeutumaan oman urheiluseuran verkkaritakkiin tai pelipaitaan.

Tavoitteena on, että kaikki suomalaisessa seuratoiminnassa mukana olevat ja olleet pukevat oman seuran paidan tai verkkaritakin päälle ja lähtevät töihin, kouluun, päiväkotiin kuka minnekin. Tällä tempauksella seuraväki liputtaa yhteisöllisyyttä, muistoja, innostusta, iloa ja välittämistä.

Seurapaitapäivä on osa Olympiakomitean #Seurasydän-kampanjaa, jonka tarkoituksena on innostaa seuroissa toimivia ihmisiä levittämään seurassa vallitsevia yhteisöllisyyden arvoja ympärilleen sosiaalisessa mediassa ja omassa toiminnassaan. KiimUn arvot ovat iloa liikkua, hyvä mieli ja vastuullisuutta. Nämä mielessä seuran toimintaa toteutetaan ja kehitetään.

Seurapaitapäivä kuvastaa rakkautta omaa seuraa kohtaan ja kertoo, mitä kaikkea hyvää seuran ihmiset ympärilleen luovat. Seurat eivät toimisi ilman ihmisiä, jotka ovat mukana täydellä sydämellään. Seuroissa on yli 1,2 miljoonaa liikkujaa, urheilijaa ja toimijaa.

Olympiakomitea, lajiliitot, liikunnan aluejärjestöt ja urheiluseurat liputtavat seuratoiminnan suurinta vahvuutta – yhteisöllisyyttä.

Seurapaita-päivänä 29.9. KiimUn johtokunnan jäsenten Minna Heikkilän ja Eeva-Liisa Honkaniemen suunnitelmissa on pukeutua KiimUn asuihin töihin.

Seurapaitapäivää vietettiin ensimmäisen kerran vuosi sitten syyskuussa.

UKKOHALLA

Majoitusta yli 200 huoneistoa ja mökkiä

Varaa lomasi: www.Ukkohalla.fi

SKI-IN KYLÄ, HOTELLI, SAUNAMAAILMA, KEILAHALLI, WAKEBOARD, FRISBEEGOLF, KAUPPA

RUSKALOMA

2 vrk alk. 149 eur/huoneisto

Ukkohalla MTB La 19.9. **Venetsialaiset 29.8.**

Laskettelun riemua Ukkohallassa

16 Rinnettä

Saunamaailma

9 saunaa

KESKUSVARAAMO P. (08) 748 500 INFO@UKKOHALLA.FI

Leena Kontio harrastaa hyötyliikuntaa kävelemällä töihin.

Yksinkin sujuu
Tyttären kanssa hauskaa

Leena Kontio on löytänyt säännöllisen liikunnan aikuisiällä. Hän liikkuu monipuolisesti. KiimUn jumpat zumbineen ovat hänelle hyvin tuttuja. Leena Kontio käy kuntosalilla, hölkkäilee ja käy vesijuoksemassa. Lisäksi hän kävelee muutaman kilometrin työmatkansa.

Kuntosaliin hän tykästyi käytyään kuntosalikurssin vuoden 2019 alkupuolella.

- Tässä kurssissa oli hyvä, että sain tutustua ohjaajan kanssa kuntosalilaitteisiin ja jokaiselle kurssilaiselle tehtiin oma harjoitusohjelma. Oli helpompaa aloittaa harjoittelu, kun ammattilainen kävi vielä ohjelman kanssani salilla läpi ja neuvoi, miten tehdään liikkeet oikein.

Viikoittainen liikunta koostuu työmatkakävelyn lisäksi kahdesta ryhmäliikuntatunnista ja vähintään yhdestä kuntosalitreenistä.

Leena Kontio lenkkeilee ja harjoittelee itsekseenkin, mutta viimeisen 15 vuoden ajan hyvää treeniseuraa hän on saanut tyttärestään, **Mari Siekkisestä**. Aluksi he kävelivät niin sanottua K-Raudan lenkkiä. Jonkin ajan kuluttua sama matka taittui juoksemalla. Tänä vuonna treenikaveruus on ulottunut jo kolmanteen polveen, kun tiistain zumbatunnille on osallistunut myös Leena Kontion lapsenlapsi, Marin tytär **Amanda**.

- On se kyllä mahtavaa että, me Marin kanssa voidaan tsempata toisiamme ja parantaa maailmaakin aina välillä. Siinä tulee kokonaisvaltainen treeni niin keholle kuin mielellekin.

- Aina on kyllä mukava soittaa ja kysyä, että mikä työvuoro sinulla on? Lähdetäänkö jumppaan tai salille? Ja aika monesti kyllä lähdetään.

Säännöllisen liikunnan tuomat hyödyt innostavat. Hän on huomannut, että säännöllisen liikunnan ansiosta lihakset eivät kipeydy kuntosaliharjoittelun jälkeen.

- Liikunnan jälkeen tuleva väsymyksen tunne on hyvältä tuntuva väsymys ja kyllähän se auttaa jaksamaan töissäkin paremmin.

Leena Kontion mielestä Kimmoke on mahtava liikuntapaikka.

- Kimmoke tuntuu niin kotoisalta ja siellä on aina niin siistiä. Ja bonuksena ystävällinen henkilökunta.

Hän toivoo, että Honkimaalla sijaitsevan Kimmokkeen läheisyyteen rakennettaisiin kuntoportaat, jotta porrastreeneihin pääsisi kotinurkilla.

Samaa toivoo myös Mari Siek-

Leena Kontio ja Mari Siekkinen käyvät yhdessä niin kuntosalilla kuin ryhmäliikuntatunneillakin.

kinen, jottei tarvitsisi lähteä Kaakkuriin tai Köykkyriin porrastreeneihin. Kimmokkeen ryhmäliikuntatunneilla ja kuntosalin juoksumatolla viihtyvä Mari Siekkinen tykkää liikkua myös luonnossa. Talvella hänen lajivalikoimaansa kuuluu hiihtokin.

Hän tekee vuorotyötä hoitoalalla ja pitää työstään paljon.

- Jaksaakseni työssäni on kuitenkin tärkeää huolehtia omasta hyvästä fyysisestä kunnosta sekä henkisestä hyvinvoinnista. Liikunta antaa minulle tosi paljon hyvää energiaa, mutta myös tietyllä tavalla rauhoittaa. Se on minulle tärkeä voimaantumisen keino.

Mari Siekkinen on motivoitunut liikkuja, etenkin hän nauttii yhteisistä treeneistä äitinsä kanssa.

- Äiti on ihana treenikaveri, jolla on aina superpaljon energiaa ja intoa, toteaa Mari Siekkinen.

Jumppasyksyn tarjonta on
Luvassa liikunnan iloa ja

Kiimingin Urheilijoiden syyskausi käynnistyy ryhmäliikunnassa elokuun viimeisellä viikolla. Tämä merkitsee, että tuntitarjonta moninkertaistuu kuluneeseen kesään verrattuna.

Ryhmäliikuntatuntien suurkuluttajalle on tarjolla kausikortti, joka mahdollistaa liikkumisen kaikilla ryhmäliikuntatunneilla rajoituksetta. Kerran tai pari viikossa jumppaavalle suositellaan 10 kerran sarjalippuja. Jos haluaa käydä ryhmäliikunnassa silloin tällöin tai vaikka vain kerran elämässään, tunnille voi tulla kertamaksulla.

Ryhmäliikuntaohjelmasta löytyvät Kimmokkeen kestosuosikit kuten pump- ja vatsapeppureisitunnit sekä zumba.

Vauhdikkaista hyppyjumpista ohi kasvaneille jumppaajille ja "minä aloitan nyt" -päätöksen tehneille liikkujille on suunnattu Hikeä ja hyvää oloa -tunti. Vatsapeppureisitunti sopii myös säännöllisen liikunnan aloittavalle kun muistaa, että tekee liikkeistä aluksi ohjaajan näyttämät kevyemmät versiot.

Aloita liikuntasyksy maltillisesti.

Muita hyviä lihaskuntotunteja ovat Fitcross. Aerobista kuntoa kohottaa Step.

Zumba jatkaa viikko-ohjelmassa. Askelsarjoista ja tanssillisesta jumpasta pitäville on myös tarjolla puolentoista tunnin mittainen Zumba-maraton parillisten viikkojen perjantaina.

Perjantai-iltaan sijoittuva vaihtuvalla teematunnilla vuorottelevat syksyn ajan zumba-maraton ja vatsapeppureisi.

Kehonhuollon ystäville sopivat fitjooga, slowjooga ja pilates.

Kimmokkeen jumppasalin monipuoliset varusteet ovat jumppaajien käytettävissä eli tunnille voitulla ilmanomaajumppamattoa, käsipainoja, kahvakuulaa joogatiiliä jne.

Arkiaamuihin sijoittuvista tunneista löytyvät lihaskuntoa vahvistavat ja ylläpitävät lihaskunto- ja kahvakuulatunti. Tanssillisten tuntien ystäviä hemmotellaan Lavis-tunnilla. Lavis on lavatanssijumppaa, jossa liikutaan tanssiaskelilla ja jumppamaisilla liikeillä. Tunti tuo hien pintaan. Tarjonnasta löytyy myös circuit. Kuntopiirityyppisellä tunnilla treenataan monipuolisesti. Tavoitteena tunnilla on reipas meno ja hyvä hiki tunnin päätteeksi. Uusi Voimaa ja tasapainoa -tunti sopii erityisen hyvin ikääntyville.

Kimmokkeen ryhmäliikuntaohjaajat muistuttavat, että maltti on valttia liikuntasyksyä aloitettaessa. Jos aloittaa pitkän tauon jälkeen, ensimmäiset kuukaudet kannattaa aloittaa parin jumpan viikkotahdilla, jotta keho saa rauhassa tottua uusiin liikkeisiin.

Kimmokkeen ryhmäliikuntatunteja on ohjaamassa kymmenen ohjaajaa, joille kaikille ohjaaminen on tuttua.

- On mahtavaa, että meillä on hyviä ohjaajia toiminnassa mukana. Osa on liikunta-alalla päätoimisesti työskenteleviä ja osa liikuntaa pitkään harrastuksekseen tai sivutoimekseen ohjaavia, toteaa terveysliikuntajaoston puheenjohtaja Minna Heikkilä.

Ryhmäliikuntalukujärjestyksen arkiaamutunnit ovat erityisen suosittuja eläkeläisten keskuudessa, mutta ne soveltuvat vallan mainiosti myös nuorille ja työikäisille.

Viikoittaisen ryhmäliikuntalukujärjestyksen lisäksi Kimmokkeessa järjestetään syksyn aikana kuntonyrkkeilyn teematunteja ja teemapäivä muun muassa rentoutumisesta. Nämä teematunnit ajoittuvat viikonloppuihin.

31.8.-6.9 vietetään jumppaviikkoa Kimmokkeessa, ja uudet jumppakortin ostoa suunnittelevat jumppaajat voivat käydä tutustumassa tunteihin ilmaiseksi.

Zumbaa on tarjolla kaksi tuntia viikossa ja lisäksi puolentoistatunnin Zumba-maraton parillisten viikkojen perjantaina.

n monipuolinen **hyvää oloa**

Kimmokkeen ryhmäliikuntaohjelmasta löytyy monenlaisia tunteja, jotta mahdollisimman moni löytäisi sen oman lempitunnin.

Kun oma mieli valmiina **aloittaminen onnistuu**

Kimmokkeessa järjestettiin viime vuoden marras-joulukuussa Kiloja pois ja hyvinvointia tilalle -kurssi. Yksi kurssin osallistujista oli **Merja Remes**, joka nyt reilu puoli vuotta jälkeenpäin on erittäin tyytyväinen päätökseensä aloittaa säännöllinen liikunta uudelleen.

Hänellä oli ollut kahdeksan vuoden tauko säännöllisestä liikunnasta. Aikaisemmin Kimmokkeenkin ryhmäliikuntatunneilla viihtyneellä Merja Remeksellä liikunta oli jäänyt pois kuopuksen syntymisen jälkeen. Uutta starttia hän oli kypsytellyt mielessään tovin aikaa.

- Olin jo pitkään miettinyt itsekseni, että liikuntaa pitäisi lisätä elämään oman hyvinvoinnin ja jaksamisen takia, mutta kynnys lähteä salille ja ryhmäliikuntaan oli kasvanut pitemmän tauon aikana, tuntui etten ”rapakuntoisena” kehtaa lähteä salille.

Merja Remes valitsee tietoisesti erityyppisiä ryhmäliikuntatunteja kuntosalin lisäksi, että liikunta olisi monipuolista. Kaikki liikkuminen ei ole kovaa suorittamista, vaan ohjelmassa on myös kehonhuoltoa.

Liikunnan aloittaminen ryhmässä ei pelottanut, vaan hän ajatteli sen olevan oiva mahdollisuus. Kurssi sisälsi ohjattua kuntosaliharjoittelua ja osallistumista ryhmäliikuntatunneille.

- Ajattelin, että kaikki liikunta on plussaa. En ottanut paineita, että on pakko käydä jonain tiettynä aikana liikkumassa. Kävin silloin kun se sopi omiin aikatauluihin, vaihtelevasti kuntosalilla ja ryhmäliikuntatunneilla. Huomasin jaksavani paremmin, ja kunto koheni. Se motivoi liikkumaan ja kiinnittämään huomiota myös terveellisempään syömiseen. Ajattelen myös, että salilla vietetty aika on sitä minun ”omaa aikaa”.

Säännöllinen liikunta ei jäänyt kurssin mittaiseksi, vaan liikkuminen on säilynyt hänen viikko-ohjelmassaan.

> Jumpalla tai salilla käyminen on sitä omaa aikaa, mikä virkistää.

- Kurssin jälkeen kävin säännöllisesti kuntosalilla ja ryhmäliikunnassa. Kun jumpat olivat keväällä tauolla tein kotijumppaa YouTubesta ja ostin kotiin jumppakuminauhoja sekä käsipainot.

Säännöllisestä liikkumisesta saa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Perheen kanssa jaksaa touhuta vapaa-aikana, ja työt sujuvat merkittävästi helpommin. Ja mikä mukavinta, kaikenlainen hyötyliikunta on lisääntynyt kuin itsestään. Kauppareissut sujuvat useasti pyörällä, kuten työmatkakin Jäälistä kaupunkiin.

Entä ne kilot? Nekin ovat hänellä tippuneet.

- Syömiseen on tullut kiinnitettyä automaattisesti huomiota. Enää ei tule herkuteltua tarpeettomasti. Sen sijaan valitsen ostoskoriin ravitsemuksellisesti parempia ruokia.

Mikä on lempituntisi?

Kimmokkeen jumppasalissa ryhmäliikuntatunnit ovat pyörineet koko kesän. Jumppaajia on riittänyt tunneilla myös kesäkuukausinakin. Kesäkausi on päättymäisillään ja kohta käynnistyy syyskausi ja ohjattuja ryhmäliikuntatunteja on tarjolla joka päivä.

Kysyimme Kimmokkeen ryhmäliikuntatunneilla kävijöiltä: Mikä on lempi tuntisi? Miksi?

- Minun lemppari on Zumba. Se on vauhdikas tunti, mutta ei ole niin pilkun tarkkaa vaan saa mennä oman kuntonsa mukaan. Tunnilla on mukavaa, ja siellä tulee aina hiki. Hyvä vetäjä lisää myös viihtyisyyttä.

Tiina Huttu

- Pump on minun lempituntini. Se on tehokas. Siinä treenataan koko kehoa. On mukavaa kun se tehdään musiikin tahdissa. Koska ohjelma vaihtuu säännöllisesti pumppiin säilyy mielenkiinto vuodesta toiseen.

Marjaana Pintamo-Kenttälä

- Lempituntini on fitjooga. Siinä on sopivassa tasapainossa liikkuvuuden ja voiman harjoittamista. Joogassa voi myös aina kehittyä ja asettaa itselleen uusia tavoitteita joten siihen ei koskaan kyllästy.

Terhi Ojala

Kuva: Terhi Ojala

KiimU satsaa **lapsiin ja nuoriin**

Kiimingin Urheilijoiden lasten ja nuorten matalan kynnyksen liikuntakerhotoiminta kasvaa tänä syksynä tuntuvasti. KiimUn lasten liikuntakerhot ovat olleet suosittuja.

Seuran tavoitteena on mahdollistaa toiminnassa mukana olleille lapsille harrastamisen jatkuvuus KiimUssa. Ohjattua toimintaa on nyt tarjolla yli 12-vuotiaille enemmän kuin aikaisemmin.

Lasten liikuntasyksyn tarjonnassa korostuu voimistelu. Voimistelukoulu, telinevoimistelu ja tanssillinen voimistelu ovat suosittuja ryhmiä niin Kiimingissä kuin muuallakin Oulun seudulla.

Lisäksi suositut sportti-, parkour-, palloilu- ja hiihtokerhot jatkuvat. Kuntonyrkkeilystä ja punttitreenistä on tulossa tutustumiskursseja nuorille syksyllä ja ensi talvena.

Lisääntynyt kerhotoiminta on osa Kiimingin Urheilijoiden Monipuolinen liikkujan polku -hanketta, mihin on saatu opetusministeriön seuratukirahaa. Tämän vuoden seuratukihankkeessa Kiimingin Urheilijat kehittää seuran toimintaa laaja-alaisesti lasten ja nuorten parissa. Tarkoitus on viedä eteenpäin toimintaa laadullisesti kaikissa lasten ja nuorten harjoitusryhmissä.

Kaikki lasten liikuntaryhmät starttaavat 31.8. alkaen.

Temput **kivoja**

Jenna Uusitalo, 12, on ollut yli puolet elämästään mukana Kiimingin Urheilijoiden liikuntaryhmissä.

Hän on aloittanut 5–6-vuotiaiden liikuntaleikkikoulussa. Tämän jälkeen hän on liikkunut sporttikerhossa ja tanssimixtunneilla.

Parin vuoden ajan hän on osallistunut telinevoimisteluun. Tällä hetkellä se tuntuu hänen lajiltaan. Hänen mielestään telinevoimistelussa on sopivasti haastetta.

- Tykkään tehdä kaikenlaisia temppuja.

Jennan mieluisimmat liikkeet harjoituksissa ovat puolivoltti maassa ja käsillä seisonnasta siirtyminen siltakaatoon. Perhosliike on mukava tehdä trampoliinilla.

Ratsastus on hänen toinen liikuntaharrastuksensa. Liikunta on Jennan lempiaine koulussa kuvaamataidon ja historian rinnalla.

Jenna ajattelee, että vanhempana hän voisi toimia myös ohjaajana KiimUn telinevoimisteluryhmässä. Ammattia hän ei kuitenkaan liikunnasta haaveile, vaan se on tällä hetkellä lääkärin työ.

No entäs mikä on nuoren liikkujan lempiruoka?

- Lohikeitto.

Telinevoimistelu on mieluinen harrastus Jenna Uusitalolle.

Tulossa syksyllä

Kuntonyrkkeilyä syys-lokakuussa aikuisille ja nuorille. Lyhytkurssit pidetään Kimmokkeessa viikonloppuisin. Tiedotamme seuran nettisivuilla ja somessa. Muista seurata meitä.

Lisäksi myöhemmin syksyllä alkaa kuntosalikurssi. Näistä ilmoitamme lisää myöhemmin nettisivuillamme.

Lentopallokausi käynnistyy

KiimUn 12-14 -vuotiaiden (C/D) tyttöjen lentopallojoukkue jatkaa harjoituksia tiistaisin ja torstaisin Kiiminkijoenkoululla.

Uusia harrastajia otetaan mukaan. Tiedustelut toiminnasta Jouko Korhoselta sähköpostilla jouko.korhonen@kultaviiste.inet.fi

Lentopalloharrastuksen voi aloittaa KiimUn tyttöjen c/d -ikäisten joukkueessa.

Harraste-sählyä Pesiksessä

KiimU:n pesäpallojaoston harrastesählyvuoro on perjantaina klo 19 - 20:30. Maksu pidetty kohtuullisena eli kerätty vain vuorosta tuleva maksu ja tarvikemaksut alle 100 euroa per kausi. Lisätietoa: kari.tapani.lampinen@gmail.com

Tiesitkö että?

Kiimingin urheilijoiden Kimmokkeen kuntosaliasiakkaana luot kannustavia ja elämyksellisiä mahdollisuuksia paikkakunnan lapsille ja nuorille.

KIIMU•SANOMAT

Julkaisija: Kiimingin Urheilijat
Toimitus ja taitto: Päivi Mikkonen
Painopaikka: Erweko Oy 2020
Painos: 5500 kpl

Kuva: Terhi Ojala

LIIKU - NAUTI - VOI HYVIN
KIMMOKE
VIITANTIE 23 90900 KIIMINKI
P. 0440684648 (PALVELEE AUKIOLOAIKOINA)

Asiakaspalvelu avoinna:

Ma	13.00 - 19.00
Ti	13.00 - 19.00
Ke	13.00 - 19.00
To	13.00 - 19.00
Pe	12.00 - 18.00
La	11.00 - 13.00
Su	16.00 - 18.00

Kulkukortilla sali auki 5.30-23.30. Korttien myynti kuntosalin aukioloaikoina. Meillä käyvät muun muassa Smartum, Tyky ja Edenred sekä Epassi.

Kuukausikortti tai 10 krt jäsenille 34 €, muille 40 €.
Meillä voit treenata myös kertamaksulla 4,50 €.
Opiskelija / Työtön / Eläkeläinen kertamaksu 3,5 €.
10-krt tai kuukausikortti opiskelija /työtön/eläkeläinen 23 €.

Alennukset edellyttävät seuran jäsenyyttä, mikä tuo sinulle myös muita etuja.
Hinnasto www.kiimu.fi.

Tavoitteena ponnistaa pitkälle
Uuttera harjoittelu vie eteenpäin

Ella Nisula, 19, haluaa olla kolmiloikkaaja, jonka nimen tuntevat kaikkia vähänkään yleisurheilua seuraavat. Hän tähtää lajissaan niin Suomen kuin maailman huipullekin.

Ella Nisula on harrastanut yleisurheilua 5 luokasta lähtien. Aluksi hän harrasti kaikkia yleisurheilulajeja ja kilpailikin melkein kaikissa lajeissa.

Hän sanoo, ettei valinnut kolmiloikkaa, vaan laji hänet. Aiemmin hän halusi mieluummin aitajuoksijaksi kuin kolmiloikkaajaksi.

- Olen melko pitkä, ja kolmiloikassa pituudesta on hyötyä, toisin kun aidoissa, siinä aidat meinaavat tulla ”päälle”, sillä aitavälit ovat melko lyhyet. Sanoin joskus, ettei minusta ikinä tule kolmiloikkaajaa, mutta tässä sitä ollaan. Varmaankin kisaan vielä myös joitakin aitakisoja, mutta treenit painottuvat kolmiloikkaan.

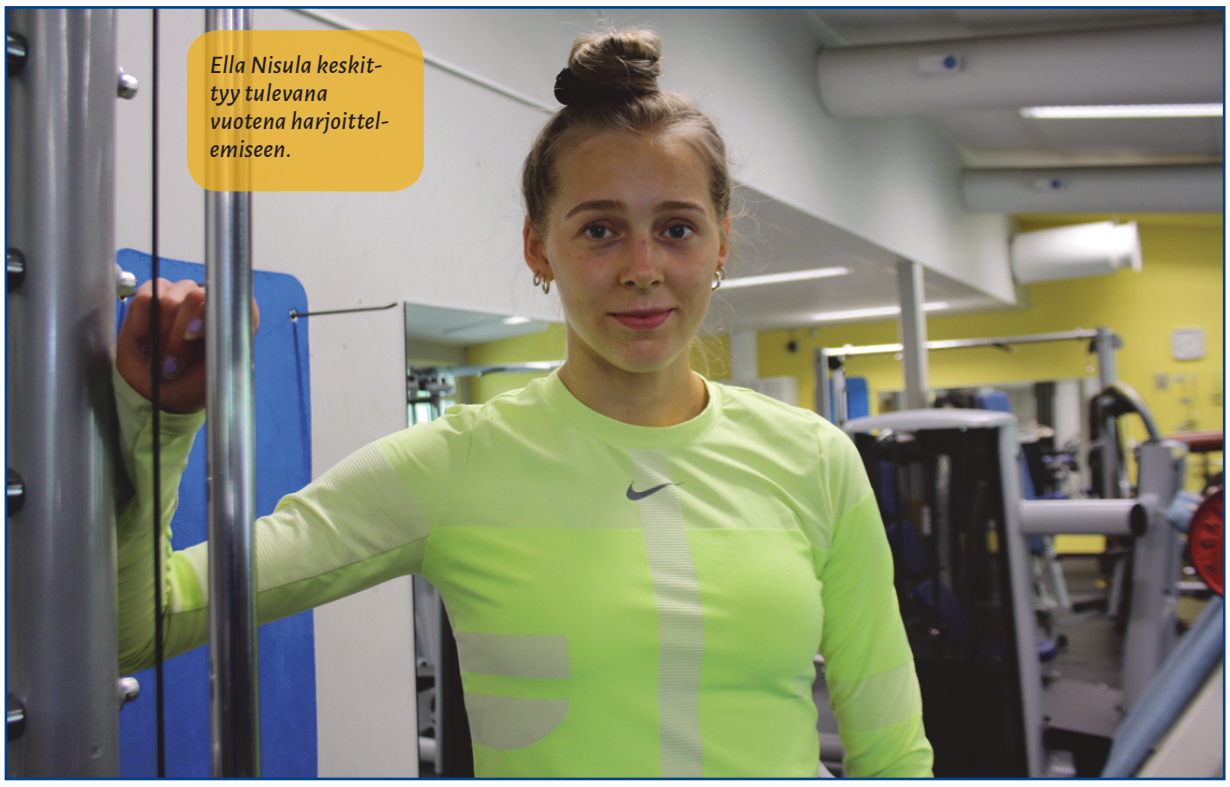
N19-vuotiaiden tämän kesän Suomen kärkihyppääjiin kuuluva jääliläinen on yleisurheilun lisäksi harrastanut tennistä, telinevoimistelua, uintia ja tanssia. Hän on käynyt luistelukoulussa ja satubaletissa pienenä sekä kokeillut pesäpalloa ja koripalloa.

Kolmiloikassa seitsemän vuotta kilpailleen Ella Nisulan tavoitteet ovat korkealla. Hän aikoo pärjätä nuorten ja aikuisten arvokisoissa kansainvälisellä tasolla.

- Olen menestynyt sm-tasolla. Tämän kesän alkuperäinen tavoite oli päästä nuorten maailmanmestaruuskisoihin Nairobiin, mutta kisojen peruunnuttua tämän kesän pääkisoiksi muodostuivat oman ikäluokan sm-kisat sekä Kalevan kisat elokuussa.

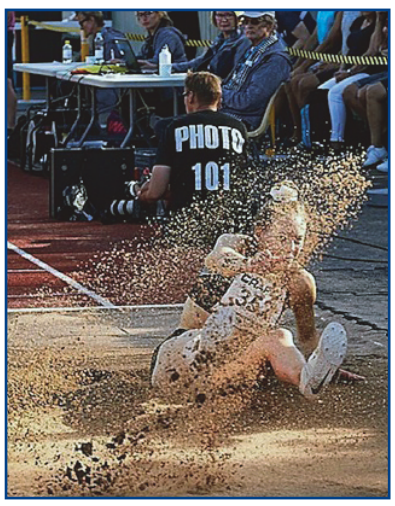
Hän harjoittelee peruskuntokaudella noin 8-10 kertaa ja kisakaudella 2-5 kertaa viikossa. Kisakausi on normaalisti toukokuun lopulta elo-syyskuun vaihteeseen.

- Kisakautta kohden keskitytään nopeuteen, terävyyteen ja palautumiseen. Kisaviikolla saattaa olla vain muutamat kevyet valmistavat treenit kisojen lisäksi. Harjoituskaudella treenaan yleensä sellaisella rytmityksellä, että on kaksi kovaa viikkoa ja sen jälkeen yksi kevyt viikko. Noiden treenien lisäksi tulee tehtyä kehonhuoltoa ja keskivartaloa kotona. Lepopäiviä tulee yleensä yhdestä kahteen viikossa ja kahden treenin päivinä toinen treeni on yleensä kevyt tai valmistava. Kisakaudella ja kisaan valmistavalla kaudella treenataan kovilla tehoilla. Peruskuntokaudella tekeminen on vielä aika rauhallista, mutta määrää ja toistoja on paljon.



Ella Nisula keskittyy tulevana vuotena harjoittelemiseen.

Ella Nisula ei päästä itseään helpolla kuntosalitreeneissään Kimmokkeen kuntosalilla.



Ella Nisula on kilpaillut kolmiloikassa jo seitsemän vuotta.

Kuivasjärven Auraa edustavan Ella Nisulan treenit ovat monipuolisesti erilaisia treenejä, joissa harjoitetaan nopeutta, kestävyyttä ja voimaa. Perinteisen lajitreenin lisäksi hän tekee paljon erilaisia muita harjoituksia niin kuntosalilla kuin ulkona. **Anne Karvinen-Poutasen** valmennettavana treeneissä painottuvat nopeus, voima ja räjähtävyys.

- Nopeustreeneissä juoksen yleensä 10-60 metrin vetoja ja kestävyystreeneissä esimerkiksi peruskuntokaudella 10-15x200 metriä, kisoihin valmistavalla kaudella 5x150 metriä kovaa tai kisakaudella 2x5x100 metriä rennosti palauttavana treeninä. Voimatreeneissä teen monipuolisesti erilaisia liikkeitä kuten kyykkyä, rinnallevetoa, lantionnostoa, aitahyppyjä, loikkia, kelkkavetoja. Yleensä liikkeiden päälle tehdään muutama terävä toisto jotain kontrastiliikettä.

Hän itse sanoo vahvuuksikseen kolmiloikkaajana voimatasot, pitkät raajat sekä henkisen puolen.

- Kisahermoni ovat aika hyvät. Saan itsestäni enemmän irti isommissa kisoissa, kun olen paineen alla. Luotan itseeni myös täysin, ja olen melko tavoitteellinen. Korkealle asetetut tavoitteet auttavat parantamaan suoritusta. Jos tavoitteeni olisivat matalalla, en antaisi kisoissa sitä 110:tä prosenttia itsestäni, mikä onnistuneeseen suoritukseen tarvitaan.

> " Pitää osata levätä."

Heikkoudekseen Ella nimeää rentouden puutteen juoksemisessa, sillä juostessa pitäisi olla kuitenkin rentona ja posketkin hölskyä. Jäykästi juoksemalla ei pääse nopeasti.

- Yritän opetella ottamaan rennommin myös kaikilla muilla elämän osa-alueilla, sillä olen vähän kaikki tai ei mitään-tyyppi. Jos päätän jotain, teen sitten tasan niin. On vaikea antaa periksi tai tehdä jotain asiaa puoliteholla. Välillä olisi hyvä osata muuttaa suunnitelmia joustavasti ja antaa periksi, sillä mistään ei tule hyvää väkisin tekemällä.

Toiseksi heikkoudekseen hän listaa lepäämisen.

-Ennen lepopäivien pitäminen oli todella vaikeaa, sillä en oikein malttanut pitää niitä. Huomasin, ettei treeneissä saanut niin paljon irti, eikä ollut energinen olo treeneihin lähtiessä. Tasapaksu treenaaminen tuo tasapaksuja tuloksia. Pitää muistaa, että se, joka treenaa eniten ja kovimmin ei voita, vaan se, joka treenaa fiksuiten. Varsinkin niin herkässä lajissa kuin kolmiloikka pitää olla melkeimpä ”laiska” treenaaja. Lepopäiviä on pakko pitää, jos haluaa kehittyä. Se on aika vaikea käsittää, mutta kovasta kolmiloikkatreenistä voi mennä jopa monta päivää aikaa palautua, sillä se on niin iskuttava laji.

Ella Nisula valmistui tänä keväänä lukiosta. Nyt edessä on välivuosi ja aika lailla uusia tuulia.

Hän ei vielä tiedä, mihin ammattiin haluaisi valmistua. Aiemmin hänen unelma-ammatti on ollut erikoislääkäri. Nyt hän on miettinyt monia muita aloja, eikä ole vielä ihan varma mikä kiinnostaa eniten.

Silloin kun Ella ei treenaa treenaa, hän käy pelaamassa kavereiden kanssa tennistä, syö hyvin tai makaa sängyllä katsoen Netflixiä.

- Tykkään siitä, että olen koko ajan menossa jossakin ja teen jotakin, sillä rennosti ottaminen on tylsää. Pitäisi opetella aina välillä olemaan tekemättä yhtään mitään, tuumaa Ella Nisula.

LASTEN LIIKUNTAKERHOT 31.8.-11.12.2020 **KERHOMAKSU SYYSKAUDELLA 60 €** KIIMU:N JÄSENILLE 50€ **LISÄTIETOA** WWW.KIIMU.

MAANANTAI

17.00-18.00
Sportti10-13
Jokirannan koulu

18.00-19.00
Sportti 7-9
Jokirannan koulu

18.00-19.00
Sportti 13v ->
Jokirannan koulu

17.10-17.55
Perheliikkari 3-5
Kimmoke

16.30-17.30
Voimistelukoulu 10-14
Ylikylän koulu

17.30-18.30
Tanssillinen voimistelu 10-12
Ylikylän koulu

17.00-18.00
Parkour 6-9
Kiiminkijoen koulu

TIISTAI

17.00-18.00
Voimistelukoulu
JATKOryhmä 8-10
Kiiminkijoen koulu

17.30-18.30
Telinevoimistelu 6-8
Ylikylän koulu

18.30-19.30
Telinevoimistelu 9-10
Ylikylän koulu

18.00-18.45
Hiihtokerho 5-7
Kimmoke

18.45-19.30
Hiihtokerho 8-12
Kimmoke

KESKIVIIKKO

17.00-18.00
Parkour 10-13
Kiiminkijoen koulu

16.30-17.30
Telinevoimistelu
JATKOryhmä 10-13
Ylikylän koulu

17.30-18.30
Telinevoimistelu 6-8
Ylikylän koulu

16.30-17.30
Voimistelukoulu 7-9
Lukio

17.30-18.30
Liikkari 5-6
Lukio

TORSTAI

18.00-19.00
Sähly/palloilukerho 7-9
Jokirannankoulu

19.00-20.00
Sähly/palloilukerho 10-13
Jokirannan koulu

PERJANTAI

16.30-17.30
Voimistelukoulu 9-10
Laivakankaan
monitoimisali

17.30-18.30
Voimistelukoulu 6-8
Laivakankaan
monitoimisali

Kauppias ja urheiluseurat yhdessä **luovat positiivista meininkiä**

Kiimingin Urheilijoiden ja Kiimingin Riennon pääyhteistyökumppani Kiiminki-maratonilla on ollut vuodesta 2017 lähtien K-Supermarket Jääli. Viime marraskuussa marketissa vaihtui kauppias ja urheiluseuroissa oltiin hetken huolestuneita, mitä jos uusi kauppias toimisikin toisin.

K-Supermarket Jäälin kauppias **Henri Karppinen** ei kuitenkaan kauaa aikaillut myönteisessä vastauksessaan, kun häneltä kysyttiin, että jatkaako hän yhteistyötä entiseen malliin.

Karppinen sanoo lähteneensä hyvillä mielin jatkamaan yhteistyötä Kiiminki-maratonissa.

- Mielestäni paikallinen yhteistyö on erittäin tärkeää. Olemme tälle vuotta tukemassa pelkästään muutamaa paikallista projektia.

Hänen mielestään hyötynä yhteistyöstä urheiluseurojen kanssa syntyy yhteen hiileen puhaltamisen ja positiivisen tekemisen meininki.

Moni asia ja toiminta ovat katoavaa kansanperinnettä. Karppinen uskoo, että Kiiminki-maratonin kaltaisella juoksutapahtumalla on kuitenkin tulevaisuutta, mikäli urheiluseurojen aktiivisilla jäsenillä riittää intoa ja aikaa järjestää tapahtuma.

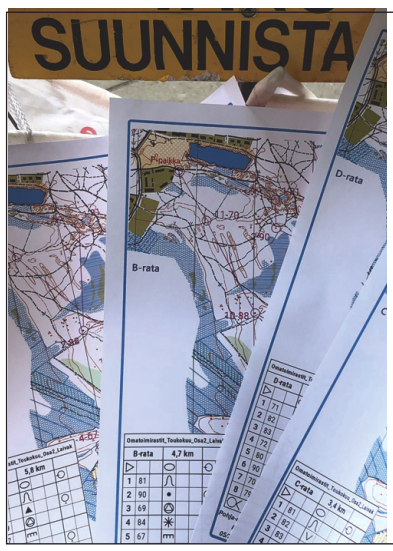
Henri Karppinen harrastaa liikuntaa monipuolisesti. Mieluisin laji on jääkiekko. - Viime aikoina on kyllä tullut loikoiltua vain sohvalla ja katsottua televisiota hän paljastaa.

Kempeleestä
Polkupyörät, varaosat ja huolto
FELT BICYCLES
ROCK MACHINE
ORBEA
NISHIKI
Crescent
MADISON
Urheiluasut Lentopallot Pesisvälineet
PUMA
MIKASA
KARHU
KEMPELEEN KYLÄKAUPPA
www.kempeleenkylakauppa.com

Kuva & Muste
Meiltä saat näppärästi:
- passikuvat
- kellonparistot
- valokuvasuurennokset
- värikasetit ja musteet
- valokuvakehykset
Terveystie 2A L3
90900 Kiiminki
kuvamuste.fi
p.040 6311375
Avoinna
ma-to 10-17

Tiesitkö että?

Voit liittyä KiimUn jäseneksi milloin vaan ja tulla toimintaamme. Tai maksaa jäsenmaksun ihan vaan kannatukseksi.



TULE SUUNNISTAMAAN

KiimU:n järjestämille Olurasteille

Torstaina 1.10.2020 Laivakankaalle Jääliin,
Laivakankankaan koulun P-paikka.
Normaalit Olurastit klo 16:30-18. Yösuunnistus 19:30-20:30
Lisäinfoa KiimUn nettisivulta lähempänä tapahtuman ajankohtaa.

Haluatko hyvän olon? Haluatko edistää terveyttäsi?

Tule hyvän mielen tunneillemme Kimmokkeeseen.

Syksynryhmäliikuntalukujärjestys voimassa 24.8.-20.12. 2020.
Tunnit Kimmokkeessa Viitantie 23, 90900 Kiiminki.

Maanantai
12.00-13.00 Circuit Emilia
18.05-19.05 Vatsa-peppu-reisi Tanja
19.15-20.15 PUMP Tanja

Tiistai
9.30-10.30 Lavis Päivi

17.50-18.45 Zumba Satu
19.00-20.00 Slowjooga Tiia
20.05-21.00 Äijätreeni Päivi

Keskiviikko
9.30-10.30 Kuntojumppa Emilia
10.30-11.30 Voimaa&tasapainoa Emilia

18.00-19.00 Pump Sanni
19.10-20.10 Hikeä ja hyvää oloa Sanni

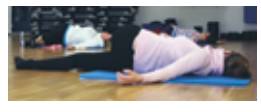
Torstai

17.50-18.50 Fitcross Timo
19.00-19.40 STEP Katja K
19.45-20.45 FitJooga Katja K

Perjantai
9.30-10.30 Kahvakuula Emilia

18.00 - 19.00
Vuorottelava teema
Vatsa-peppu-reisi Katja E
Zumba-maraton Satu
pariton vko VPR
parillinen vko ZM

Lauantai
11.00-12.00 Pump Katja K
12.05-13.05 Pilates Katja K



Sunnuntai
17.50-18.45 Zumba Laura

= tehotreeni = tanssillinen tunti = kehonhuolto

Jos haluat jumpata rajoituksetta kaikilla viikko-ohjeman tunneilla, hanki kausikortti **100** euroa **KiimUn jäsenille 90** euroa (opiskelijat, eläkeläiset 85 euroa). 10-kerran sarjalippu 45 euroa, **KiimUn jäsenille 40€** kertamaksu 5 euroa). Hanki kausikortti netissä www.kiimu.fi/ryhmäliikunta