

UKKOHALLA WORTH FINDING

Löydä & koe

UKKOHALLAN TAPAHTUMA- RIKAS SYKSY

Ukkohallan aktiivinen matkailukylä sijaitsee Syväjärven rannalla, Kainuun korkeimpien vaarojen kupeessa. Meillä viihdytään monipuolisten aktiviteettien parissa: cable wakeboard -radalla, maastopyörä- ja vaellus- reiteillä sekä Saunamaailman monilla lauteilla.

Matkailukylän keskiössä lomaelämyksiä luo Huoneistohotelli Ukkohalla, jossa saman katon alta löytyvät monipuoliset Ski Chalets -huoneistot, ravintola, keilahalli ja Saunamaailman kylpyläosasto. Ukkohallan huipulla vierailijaa hemmotellaan vaaramaisemilla ja Sky Cabin Glass Suitesien mukavuuksilla. Ukkohallan lukuisista huoneistoista ja mökeistä lomailojen tai luontoelämysten äärelle ei koskaan ole pitkä matka.

UKKOHALLA 08 748 500 | info@ukkohalla.fi
Ukkohallantie 20, 89400 Hyrynsalmi | Ukkohalla.fi



UKKOHALLAN
VENETSIALAISET
27.8.22



HALLAN AKAN
VAELLUS
Vorlokki Rokki
10.9.22



UKKOHALLA
MTB
17.9.2022



Puheenjohtajan palsta



KAISULEENA JOENVÄÄRÄ

Syyskausi kutsuu meitä kaikkia

Tänä kesänä oli jälleen ilo olla liikuttamassa alueen lapsia ja nuoria Sporttileireillä Jäälissä sekä Kiimingissä. Sporttileirit olivat mahtava elämys lapsille eri lajeineen. Työllistimme leireille myös kahdeksan nuorta kesätyösetelillä sekä kolme nuorta PoPLin tuella. Kiitos LC Oulu/Sillat-yhdistykselle, jonka tuki auttoi KiimUa lasten kesätoiminnan järjestämisessä.

Toukokuussa järjestetty voimistelijoiden ja lentopallonuorten Kevät-karkelot oli hieno yhteisöllinen kokemus. Reilut sata lasta esiintyi ja heidän näytökset olivat mukava läpileikkaus KiimUn voimistelukirjosta.

Syysy pyritään aloittamaan vahvasti. Ohjattuja liikuntaryhmiä lapsille ja nuorille on yhteensä 18. Lasten harrastusmaksut eivät ole nousseet viime syksystä, vaikka paineita on. Haluamme, ettei hinta nousisi kenellekään liikunnan harrastamisen esteeksi.

Liikuntatalo Kimmokkeen puolella tulossa ryhmäliikuntatunteja hie- man viime kautta vähemmän, mutta uutuutena meiltä löytyy erilaiset kuntoilukurssit, niin ryhmäliikunnassa kuin kuntosalin puolellakin. Ammattitaitoiset ohjaajat ja laadukas ote tekemiseen ovat KiimUn vahvuus, josta asiakkaat pääsevät hyötymään käydessään meillä. JASUPERJUTTU: Vihdoinkin kuntosalilaajennus on tuonut uutta harjoittelut- laa vapaiden painojen treeni-alueelle. Viihtyisyys ja turvallisuus ovat parantuneet. JAUUTTA: Toimistonyläkertaan rakennettu Ilo-niminen kokous- ja neuvottelutila, jossa nykyaikainen av- varustelu mahdollistaa monenlaisen käytön ja etätyön. Ilon myötä lisäämmme uusia palveluja ennen kaikkea alueen yhdistykset ja firmat voivat vuokrata tilaa omaan käyttöön. Kysyppä lisää toiminnanjohtaja Päivi Mikkoselta!

Entiset ja uudet harrastajat lämpimästi tervetuloa mukaan seuran toimintaan. Meille voit tulla tekemään talkoita erilaisiin tapahtumiin tai harrastamaan liikuntaa. Saat kokea yhteisöllisyyttä ja voit laskea jopa verenpainetta. Maksamalla KiimUn jäsenmaksun tuet seuran toimintaa. Pienellä summalla on iso vaikutus erityisesti lasten ja nuorten harrastuksiin. Me olemme olemassa alueen ihmisiä varten. Me haluamme mahdollistaa helposti lähestyttävän terveys- ja hyvinvointiliikunnan kaiken ikäisille.

Kiitosjohtokunnalle, jossa on mukana eri alojen ammattilaisia ja lajien harrasta- jia. Heillä kaikilla on pitkäaikaista kokemusta urheiluseuratoiminnas- ta KiimUssa ja muissa seuroissa. Tästä seuraa, että kehitämme monia- laisesti KiimUn toimintaa. Hienoa!



Loppuvenyttelyt kuuluivat sporttileiriläisten ohjelmaan päivän päätteeksi.

Kevät ja kesä liikuttivat lapsia monipuolinen syyskausi tulossa

KiimUn lasten harrasteryhmien ke- vätkausi päättyi toukokuussa, jolloin järjestettiin KiimU-karkelot kahden vuoden tauon jälkeen.

Tapahtuma oli rento tilaisuus, jossa seuran voimisteluryhmät esiintyivät. Lisäksi tapahtumassa julkaistiin jokaisen seuran harrasteryhmän vuoden 2022 tsemppari. Valinta oli lasten itse tekemä.

Muutaman viikon hiljaiselon jälkeen alkoi kesäkuun vilkas sporttitoiminta. Sil- loin järjestettiin nelipäiväiset sporttileirit Kiiminkipuiston ja Laivakan- kaan kentällä. Säätsuosivat mukavia leirejä. Vain yksi päivä pidettiin koulun liikuntasalissa sateisen

sään vuoksi.

Kesäkuussa pyörivät perinteiset jalkapal- lokerhot Ponnonmäen kentällä. Uutta kesän tarjonnassa oli voimistelukerho.

Kesäkuussa pidettiin myös seurakisat, jossa 5-13-vuotiaat lapset kilpailivat juok- sussa, pituudessa ja pallonheitossa sekä kuulantönnössä.

Uusia ryhmiä

Syksyn harrastetoiminta käynnistyy 22. elo- kuuta. Seuralle myönnetty liikuntasalien käyttövuorot säätelevät kerhotoiminnan

järjestämistä merkittävästi. Niiden pohjal- ta on luotu syyskausi, joka sisältää hyvin paljon aikaisempina vuosina olleita har- rasteryhmiä.

Uusia ryhmiä viime kauteen verrattuna ovat 5-6-vuotiaiden voimistelut ja 10-13-vuoti- aiden TeamCym. Lajion telinevoimistelun ta- painen joukkuelaji. Siinä tehdään ryhmäliik- keitä permannolla, vauhdikkaita voltteja volt- tiradalla ja korkeita hyppyjä trampoliinilla. KiimUn lasten ja nuorten voimistelu sekä yleisurheilu ovat saaneet Olympiakomitean Tähtiseuraa-laatumunustuksen. Tämä on merkitsee sitä, että seura suhtautuu vastuul- lisesti omaan toimintaansa.



Sää suosi kesäkuun alkupuolella järjestettyjä sporttileirejä.

K Supermarket
JÄÄLI

WWW.KIIMU.FI

KIIMINKI-MARATON
27.8.2022 KLO 11 JÄÄLIN KOULU

Voimistelu tuntuu omalta lajilta



Manta Porkola, 8, on kokeillut tanssia, taidekerhoa, jalkapalloa. Tuoreimmat harrastukset ovat voimistelu ja telinevoimistelu. Hän aikoo jatkaa KiimUn voimisteluryhmissä myös tulevalla syyskaudella.

Mantan mielestä temput ovat voimistelussa parasta. Hän pitää niin permantoliikkeistä kuin telineillä harjoittelemisestakin. Mieluisimpia temppuja tällä hetkellä ovat kärrynpyörä, spagaatti, spiraali, puolivoltti ja puoliperhonen.

- Flikin, siltakaadon ja perhosen haluan oppia tekemään, tuumaa Manta syksyn tavoitteistaan.

Mantan treeniryhmä osallistui esityksellään KiimUn-kevätkarkelot-tapahtumaan toukokuun puolessa välin. Kokemus oli hänelle mieluista.

- Oli kivaa, kun oli yleisöä paikalla ja muut näkivät, mitä osataan. Ohjelman harjoittaminenkin oli kivaa.

Kärrynpyörät ja puolivoltit ovat Mantalle niin mieluisia, että hän tekee niitä vapaa-ajallaan kotipihan trampoliinilla tai kodin yläkerrassa, jonne on hankittu lajin harrastamiseen soveltuva hyppyalusta.

- Lattia tömisee usein voimistelutreenin jälkeen, kun Manta harjoittelee treeneissä tehtyjä temppuja kotona omatoimisesti, naurahtaa Mantan äiti **Anu Porkola**.

Hän on mielissään, että tyttärelle on löytynyt harrastus kotikulmilla, eikä vanhempien aikaa kulu aikaa vieviin kuljetuksiin.

Vaikka voimistelu on Mantalle

erittäin mieluisa harrastus, kavereiden mukanaolo samassa harrastusryhmässä on tärkeää. Ilman kavereita ei tulisi lähdettyä.

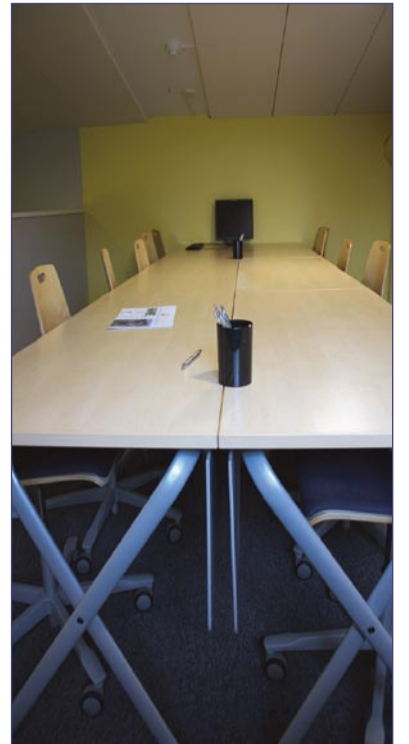
No mikä on nuoren tempputyön lempiruoka?

- Makaronilaatikko ja lohikeitto, vastaa Manta ilman tuumimista.

Manta Porkolan kesälomaan kuului paljon kotipihalla oleskelua joko trampoliinilla hypellen tai jalkapallo potkien.



Kesäkuussa Manta nautti siitä, että oli mahdollista käydä kavereidensa kanssa voimisteluserhossa kerran viikossa.



Kokoustilaa vuokrataan sekä yksityisille henkilöille että julkisille toimijoille.

Kimmokeen laajennus luo uutta toimintaa

Kimmokeella on kesän aikana toteutettu sisäinen laajennus. Kimmokeessa on uusi Ilo kokous- ja neuvottelutila, joka sopii monipuolisesti monenlaisen pienryhmätoimintaan. 18 hengen tilaa vuokrataan yksityisille henkilöille sekä yhdistyksille. Tilassa on nykyaikaiset av-välineet.

Ilo soveltuu erinomaisesti yhdistyksille ja yrityksille, jotka haluavat järjestää koulutusta tai pitää virkistyspäivän Kimmokeen tiloissa hyödyntäen sekä neuvottelutilaa ja liikuntatiloja.

Uusi tila mahdollistaa myös Kimmokeelle uudenlaisten palveluiden järjestämisen, joita on tulossa saataville syksyn aikana, kuten ohjelmalliset lasten syntymäpäivät Kimmokeella.

Kuntosalin tilat laajenivat

Kimmokeessa on tehty myös sisäinen muutostyö, joka toi uusia lisäneliöitä kuntosalin puolelle. Lisäneliöt tulevat alueelle, jossa painoja ja penkkejä saa liikutella vapaasti. Suorituspaikoille on saatu väljyyttä. Tämä parantaa turvallisuutta ja lisää asiakasviihtyvyyttä.



Kuntosalin laajennuksen tavoitteena oli saada lisää tilaa liikkeen suorittamiseen. Suorituspaikkojen väljä sijoittelu parantaa myös asiakkaiden turvallisuutta.



Yhteisöllisyys lisääntynyt

Tuija Hepo-oja-Ylitolva tuli KiimUun ohjaamaan lasten tanssiryhmää kolme ja puoli vuotta sitten. Tuijan ohjaajan polku on vienyt hänet ohjaamaan voimistelu-, telinevoimistelua ja freegym-harrasteryhmiä. Hänen mielestä seuran lasten liikuntatoiminta on kehittynyt, ja myös yhteisöllisyys seurassa on lisääntynyt tuntuvasti.

-KiimUn toiminta on monipuolistunut entisestään etenkin lasten liikunnan osalta. Ryhmiä on enemmän ja jokaiselle on jotain.

Tuijan mielestä keväällä 2019 ja 2022 järjestetyt KiimU-karkelot ovat vieneet seuran yhteishenkeä eteenpäin niin seuran toimintaa pyörittävien kuin lapsiharrastajienkin keskuudessa.

-Lapset ovat saaneet uusia kavereita ryhmistä. Tervehtiminen ennen harjoituksia, kauppareissuilla on lisääntynyt selvästi karkeloiden jälkeen, kun tuntemus seurassa on kasvanut, sanoo Tuija.

Voimistelu ja telinevoimistelu ovat erittäin suosittuja ryhmiä KiimUssa.

-Lapsilla on nykyään aika paljon kotona trampoliineja sekä ilmatäytettyjä patjoja, joissa tehdään temppuja kotioloissa. Samoja liikkeitä halutaan tulla opettelemaan turvallisempaan ympäristöön ja samalla haastamaan itsensä kokeilemaan sekä oppimaan vaikeampia temppuja, arvelee Tuija lajin suosion syyksi.

Telinevoimistelua hän ei pidä vaarallisena lajina.

-Pieniä vahinkoja voi sattua. Nilkkaa nyrjähtää tai tulee pieniä laastarilla paikattavia haavaumia. Pyrin välttämään näitä oikeanlaisella ohjeistuksella tuntien aikana, sekä ohjaamalla liikkeitä lapsille henkilökohtaiset taitotasot huomioon ottaen.

Tuija tykkää kovasti voimistelun ja telinevoimistelun ohjaamisesta.

-Pidän lajista. On mukavaa seurata lasten ja nuorten taitojen kehittymistä.



Hyvällä mielellä uusi laji KiimUun

Alisa Timonen aloittaa tänä syksynä ohjaajana KiimUssa ja tuo tullessaan uuden lajin lasten liikuntavalikoimaan, TeamGymin. Se on joukkuevoimistelu, joka koostuu volteista, trampoliinihypyistä ja vapaa-liikekokonaisuudesta permannolla.

Alisa harrasti itse lajia kuusi vuotta siinä kilpaillen. Tätä ennen hän harrasti telinevoimistelua nelisen vuotta. TeamGymin kilparyhmien valmentamisen hän aloitti viisi vuotta sitten.

-KiimUssa on mukavaa, että tulen ohjaamaan harrasteryhmää, jossa lajin harrastaminen on huomattavasti rennompaa kuin kilparyhmässä.

Alisa luonnehtii itseään kokonaisvaltaiseksi ohjaajaksi, joka huomioi lapsen persoonan ja liikunnalliset taidot ryhmässä.

-En ole ainakaan liian tiukka. Ja koska kyseessä on harrasteryhmä, niin se on luonteeltaan huomattavasti rennompaa ohjatakkin.

Toisaalta hänen mukaansa ei ole mikään este, jos lajin aloittavat harrastajat haluavat lähteä kilpailemaan. Ensimmäinen etappi voisi olla kilpaharrasteryhmä, mikä ei ole vaatimustasoltaan niin tarkkaa kuin puhdas kilparyhmä olisi.

KiimUn uusi 10-13-vuotiaiden TeamGym ryhmä soveltuu lapsille, jotka ovat harrastaneet voimistelua tai telinevoimistelua jonkin verran.

-Kärrynpyörä ja kuperkeikka ainakin olisivat hyvä osata valmiiksi.

-TeamGym sopii myös niille, jotka pitävät cheerleadingistä. Tunneilla tehdään yhtäaikaista ryhmäliikkeitä nostoineen, toteaa Alisa.

Ryhmäliikunta käynnistyy lihasvoimaa ja tanssillisia



Kimmokkeen ryhmäliikuntakausi käynnistyy elokuun puolen välin jälkeen lukujärjestyksellä, jossa korostuvat lihasvoimaharjoittelu ja tanssilliset tunnit.

Syyskauden tarjonta on rakentunut tunneille, joissa on riittänyt jumppaajia myös korona-aikana. Lisäksi on tuotu aivan uusi tunti, +50 v jumppa. Tunti on nimensä mukaisesti suunnattu yli 50-vuotiaille. Tämän toivotaan madaltavan kynnystä aloittaa viikoittainen liikunta ohjatusti. Tunneilla keskitytään lihaskunnan ylläpitoon ja lisäämiseen, jota työ- ja toimintakyky säilyisivät hyvänä.

Tunnin ohjaaja huomioi jumppaajien mahdolliset polvi-, lonkka-, olkapäävaivat, ettei niistä tule este osallistumiselle.

Uutta syksyn tarjonnassa ovat liikuntakurssit, joita alkukaudesta on tarjolla muun muassa Äijät kuntoon- ja Kimmokkeen sporttikurssi.

Suunnitelmassa on myös järjestää joitakin teemapäiviä tai tunteja syyskauden aikana esim kehonhuollosta tai crossfitistä.

Kiimingin Urheilijoiden terveysliikuntajaoston puheenjohtaja **Minna Heikkilä** toivottaa entiset ja uudet liikkujat tervet-

leeksi Kimmokkeen ryhmäliikuntatunneille ja kursseille syyskauden alkaessa. Kimmokkeen ryhmäliikunta tarjoaa monipuolista liikuntaa.

Osallistumalla erilaisille tunneille voi kehittää ja ylläpitää niin kestävyyttä, lihaskuntaa kuin liikehallintaaakin liikuntasuosituksen mukaisesti. Osaavat ohjaajat innostavat, auttavat ja tsemppaavat jokaista jaksamaan ja suorittamaan itselleen sopivalla tasolla. Yhdessä tekemisen fiilis on huikea ja antaa kehon lisäksi mielelle virkistystä.

-Meille voi tulla, vaikka ei olisi aiempaa kokemusta ryhmäliikuntatunneista. Osallistumalla ryhmäliikuntatunneille tukee samalla KiimUn toimintaa ja mahdollistaa toiminnan jatkamisen monipuolisena niin lapsille kuin aikuisillekin, vinkkaa Minna Heikkilä.

Hänen mukaansa terveysliikuntajaostossa seurataan kauden toimintaa ja kuunnellaan asiakaspalautetta herkillä korvalla.

-Tavoitteemme on palvella Kimmokkeen liikkujia. Toiveita pyritään toteuttamaan. Joskin taloudelliset perusteet pakottavat välillä tekemään päätöksiä tunteilinoissa, jotka eivät ole aina mieluisia kaikille meidän

asiakkaillemme.

Hän rohkaisee antamaan palautetta ja esittämään toiveita. Vaikka seuralle ja ohjaajille esitetyt toiveet eivät olisi heti toteuttamiskelpoisia, ne jäävät kuitenkin mieleen, ja niitä voidaan panna toimeen myöhemmin.

Kiimingin Urheilijoiden terveysliikuntajaosto viettää voimisteluvuokkoa elo-syyskuun vaihteessa, jolloin ryhmäliikuntatunneille on tarjolla ilmaisia kokeilutunteja uusille jumppaajille.

Osaavat ohjaajat innostavat.

Lihaskuntoa ja kestävyyttä treenataan monin eri tavoin Kimmokkeessa.

a treenejä



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



Kävely käy kuntoilusta lisäksi pitää tehdä lihasvoimaa

Kävely on erinomaista terveysliikuntaa. Kaiken lisäksi sitä on itse kunkin helppo toteuttaa ympäri vuotuisesti. Kävelyn terveysvaikutuksia ovat muun muassa verenpaineen aleneminen ja kakkostyypin diabeteksen sairastumisen riskin pienentyminen. Samoin on laita muiden sydän- ja verisuonisairauksien suhteen.

-Kävelykohottaa kestävyyskuntoa, mutta keho tarvitsee myös lihasvoimaharjoittelua sekä liikkuvuus- ja liikehallintaa, toteaa fysioterapeutti **Outi Kokkonen**

Kiimingin hyvinvointikeskuksesta.

Kokkonien mukaan kävelyyksistään riittää ylläpitämään hyvää työkykyä. Itse kävellyn kannattaa luoda vaihtelevuutta.

-Tehoa saa helposti kävelemällä sauvojen kanssa, ja liikkumalla erilaisissa maastoissa sekä portaissa.

Mikäli haluaa välttyä ikäviltä ja kivuliaita tuki- ja liikuntaelinsairauksilta, Kokkonien ohje on harrastaa kävelyä kolmesti-neljästi viikossa erilaisilla variaatioilla ja tehdä kahdesti viikossa lihasvoimaharjoittelua.

-Salilla kannattaisi käydä sen takia, että lihasvoima paranee säännöllisellä ja nousujohteisella harjoittelulla. Lihasvoima vaikuttaa niin moneen asiaan. Periaatteessa harjoittelua tulisi olla useampana päivänä, jotta kehittymistä tapahtuisi.

- Jos käy salilla kerran viikossa, kotona



Kävelyn saa vaihtelua ja tehoa tekemällä lenkkejä erilaisissa maastoissa. Vuorotellen tasaisella kevyenliikenteenväylällä ja mäkisellä metsäreitillä.

voisi tehdä lisäksi lihasvoimatreeniä, Kokkonen vinkkaa.

Sauvoilla kävelyn saa lisää tehoa. Sau-

Kävely on helppoa ja tehokasta

vakävely on tehokkaampaa kuin sauvoitta kävely, mikäli kävelijän sauvatekniikka on oikea ja kävelyvauhti reipas. Oikeaoppisessa sauvakävelyssä kyynärpäät joutuvat selkään

päin. Elisauvoilla työskennellään taaksepäin. Tekniikan ja vauhdin lisäksi on tärkeää liikkua oikean mittaisilla kävelysauvoilla.

Nyrkkisääntö kävelysauvojen mittaan on: oma pituus vähennettynä 55 cm. Sauvakävelyssä syke nousee enemmän kuin kävelyssä ilman sauvoja. Sauvakävelyssä koko vartalon lihakset työskentelevät tehokkaasti, joten hapen- ja energiankulutus kasvavat sauvoitta kävelyn verrattuna. Sauvat lisäävät tehoa kävelipä tasaisella tiellä tai mäkisessä maastossa.

Mikäli kärsii olkapäävaivoista, asfaltti voi olla liian kova alusta. Silloin kannattaa suosia metsäpolkua ja kivituhkalla päällystettyjä kuntoilureittejä.

Mitä liikuntalupauksia teet syyskaudelle?

Kimkokkeen jumppasalissa ryhmäliikuntatunnit ovat pyörineet koko kesän. Jumppaajia on riittänyt tunteilla myös kesäkuukausina. Samoin on kuntosalin puolellakin piisannut treenaajia. Toisaalta syksy on monelle oiva ajankohta aloittaa uusi harrastus tai ylipäätään tehdä itselle uusia liikuntalupauksia tai haasteita.

Kysyimme Kimkokkeella: Mitä liikuntalupauksia teet syyskaudelle?



- Aion käydä kaksi tai kolme kertaa viikossa salilla.
- Kesällä liikkuminen oli vähän epäsäännöllistä.

Henri Ahonen



- Aion aloittaa taas käydä kaksi kertaa viikossa kuntosalilla.
- Muuta liikuntaa jatkan entiseen malliin.

Tuomas Matila



- Aion käydä ohjatussa kuntosaliryhmässä ja kavereiden kanssa yhdessä salilla säännöllisesti.
- Muuta liikuntaa harrastan entiseen malliin.

Anne Halkola

Monipuolinen liikkuminen viehättää ympärivuotisesti

Virpi Kusminin liikuntaviikko koostuu kävelystä, pyöräilystä kesäisin, hiihdosta talvisin ja kuntosaliharjoittelusta. Ainasilloin tällöin hän myös zumbailee.

Kuntosaliharjoittelu on ollut erityisen säännöllistä huhti-toukokuun vaihteesta lähtien. Virpi päätti osallistua Kimmokkeella järjestettyyn kurssiin, joka oli sekoitus ohjattua kuntosaliharjoittelua ja ryhmäliikuntaa.

- Olen osallistunut tällaisille kursseille ennenkin ja todennut ne itselleni sopiviksi tavoiksi treenata. Ryhmän kanssa on aina kivaa, ja muut osallistujat sekä ohjaaja innostavat.

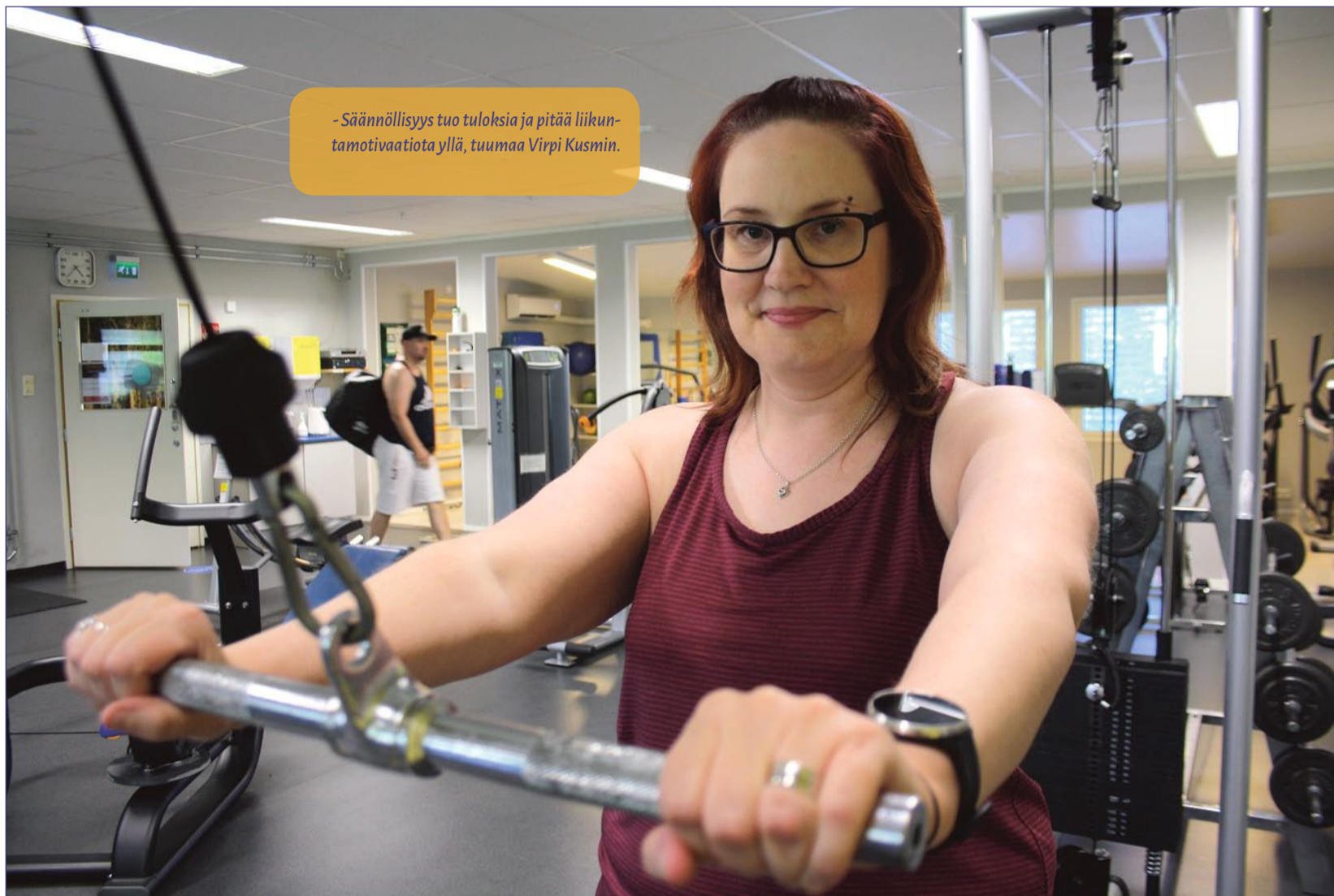
Virpin ensimmäinen kurssi loppui kesäkuun alussa. Kesä ja tuleva loma eivät hidastaneet hänen päätöstään osallistua uudelle kuntosalikurssille.

- Aina on hyvä aika pitää itsestään huolta, oli se sitten kesä tai mikä muu vuodenaika tahansa, perustelee Virpi.

Ryhmä harjoitteli kerranviikossa. Tämän lisäksi hän on käynyt välillä treenaamassa myös omatoimisesti.

Virpi kokee, että hän on saanut tuoreimmilta kursseilta paljon uusia harjoitteluvinkkejä ja ohjeita oikeisiin suoritustekniikoihin, joita on mukava toteuttaa itsenäisesti kuntoillessa.

Paitsi, että kuntosaliharjoittelu ryhmässä on viihtyisää ja helppoa, Virpi tuntee kuntonsa kohentuneen kovasti muutaman kuukauden pituisen säännöllisen salitreenin ansiosta.



- Säännöllisyys tuo tuloksia ja pitää liikuntamotivaatiota yllä, tuumaa Virpi Kusmin.

Sattuman sanelema harrastusjuttu

Muuttaessaan nelisen vuotta sitten Tirinkylään Vili Suorsa ei arvannut, että leuanvedosta tulisi hänelle harrastus ja tärkeä kilpailumuoto, jossa hän tekee MM-ennätyksen.

- Naapurit totesivat, että talossa on aikoinaan asunut kova leuanvetäjä, muis-

telee Vili.

Miltei samantien mies päätti itsekni kokeilla seuraavan kerran kuntosalille mennessään leuanvetoa. Sesujui paremmin kuin hyvin. Siitä lähtien hän on harrastanut lajia. Parisen vuotta sitten hän asetti itselleen tavoitteen tehdä MM-ennätys lisäpainoleuan-

anedossa ja voittaa maailmanmestaruus. Puolet tästä on jo hoidettu kotiin.

Reilu kuukausi sitten, 1. heinäkuuta Salossa järjestetyissä Suomenmestaruuskisoissa hän teki lisäpainoleuanvedon MM-ennätyksen 80-kiloisten sarjassa. Suorsan nimiin kirjattu MM-tulos on 100 kiloa.

Tämän vuoden tammikuussa pidetyissä MM-kisoissa hän sijoittui neljänneksi.

- En ollut tammikuussa niin hyvässä kunnossa kuin olinsuunnitellut, enkä ylittänyt mitaleille.

Seuraavat MM-kisat ovat tammikuussa 2023, jonne Vili treenaa mielessään kaksi

tavoitetta: voittaa MM-kulta ja parantaa omissa nimissään olevaa maailmanennätystä viidellä kilolla.

- Ne kun on saavutettu. Sitten keskityn voimanostoon.

Siinäkin lajissa miehellä on mielessä kilpaileminen.

Tällä hetkellä Vilillä on meneillään perusvoimakausi, mikä sisältää monipuolista lihasvoimaharjoittelua. Leuanvetoa hän harjoittelee myös erilaisilla variaatioilla. Kilpailukaudella hän tekee lajinomaista leuanvetoharjoittelua paljon. Niin paljon, että kun kilpailukausi loppuu, myös leukojen vetäminen loppuu – vain vajaaksi kuukaudeksi. Tällainen kuukausi oli heinäkuu, jolloin mies huilasi käyden kuitenkin salilla 4-5 kertaa viikossa ilman mitään tarkkoja treenisuunnitelmia.

Heinäkuu oli myös syömisestä suhteesta rentoa. Toisin kuin kilpailujen alla, jolloin kaikki ruoka menee puntarin kautta ruokalautesalle.

Leuanvedon Vili on aloittanut aikuisiällä, mutta kuntosalilla hän on harjoitellut jo nuoresta pitäen. Kuntosaliharjoittelussa häntä viehättää huomata, kuinka voima kehittyy.

Vaikka kuntosaliharjoittelu on miehelle erityisen mieltä, tämä ei yksin riitä. Treenisaliilta on löydettävä hyvät välineet ja kunnan leuanvetotanko. Myös treeni-ilmapiiriin on oltava myös mukava.

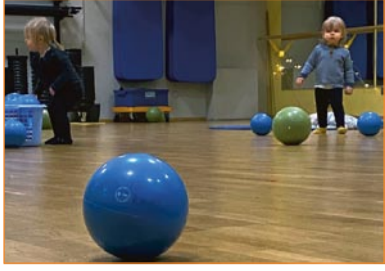
Äkkiseltään voisi luulla, että näin innokkaalla leuanvedon harjoittajalla löytyy kotoa vähintäänkin yksi leuanvetotanko.

- Ei ole. En ole halunnut kotiin yhtään tankoa. En usko, että kotioloissa pystyn ottamaan itsestä niin hyvin irti kuin kuntosalilla, perustelee Vili Suorsa.



Vili Suorsa testasi Kimmokkeen punnerruspenkit ja leuanvetotankon ennen kun osti vuosikortin salille.

ÄITI JA VAUVA -JUMPPAA KIMMOKKEELLA



KURSSI TORSTAIN 8.9. - 20.10. KIMMOKKEEN JUMPPASALISSA KLO 9:30-10:15. (VIIKOLLA 40, 6.10. TUNTIA EI PIDETÄ)

ÄITI & VAUVA -JUMPPAAN VOI TULLA ALLE VUODEN IKÄISEN LAPSEN KANSKA. KURSSI ON SUUNNITELTU VAHVISTAMAAN ÄIDIN KEHOA SEKÄ LISÄÄMÄÄN ÄIDIN JA LAPSEN VUOROVAIKUTUSTA. TUNNILLA TEHDÄÄN MONIPUOLISES- TI KOKO KEHON LIHASVOIMAHARJOITTEITA, KEHON HALLINTAA LISÄÄVIÄ HARJOITTELUJA SEKÄ LANTIONPOHJAN LIHASTEN HARJOITTEITA. LAPSI ON PÄÄASIASSA MUKANA LIIKKEISSÄ, MUTTA VOIT TEHDÄ NE MYÖS YKSIIN. TUNNIN TOIMINTA TAPAHTUU AINA LASTEN EHDOLLA, JOTEN VOIT TARVITTAESSA ESIMERKIKSI SYLTÄLLÄ TAI SYÖTTÄÄ LASTA TUNNIN AIKANA. RYHMÄN OHJAAJANA TOIMII ÄITIYSFYSIOTERAPEUTTI, LANTIONPOHJAN FYSIOTERAPEUTTI SALLA TIIRO.

HINTA KURSSILLE 75€. ILMOITTAUTUMISET OSOITTEESEEN INFO@HYVINVOINTIKESKUS-TUNTUMA.FI

LISÄTIETOA KURSSISTA LÖYTYY TUNTUMAN VERKKOSIVUILTA OSOITTEESTA WWW.HYVINVOINTIKESKUSTUNTUMA.FI

TIESITKÖ ETTÄ?

KIIMINGIN URHEILIJOIDEN KIMMOKKEEN KUNTOSALIASIAKKAANA TUET SAMALLA PAIKKAKUNNAN LASTEN JA NUORTEN HARSTELIHKUNTA.

HARRASTE- SÄHLYÄ PESIKSESSÄ

KIIMUN PESÄPALLOJAOSTON AIKUISTEN HARRASTESÄHLYVUORON PERJANTAINA KLO 19-20:30. MAKSU PIDETTY KOHTUULLISENA ELI KERÄTTY VAIN VUOROS- TALEVA MAKSU JA TARVIKEMAKSUT ALLE 100 EUROA PER KAUSI. LISÄTIETOA: KARI.TAPANI.LAMPINEN@GMAIL.COM

KIIMU • SANOMAT

Julkaisija: Kiimingin Urheilijat
Toimitus ja taitto: Päivi Mikkonen
Painopaikka: Punamusta Oy 2022
Painos: 5000 kpl



TERVETULOA
SUUNNISTAMAAN

KIIMUN OULU-RASTEILLE
KORTEKANKAALLE JÄÄLIIN

TIISTAINA 23.8.2022
KARTTOJEN MYyntI
16:30-19.00

OPASTUS KUUSAMONTIELTÄ
KARTTAMAKSU 7€

KIMMOKKEESSA OHJATTUA KUNTOSALIHARJOITTELUJA

ALOITA KUNTOSALIJAHOITTELU AMMATTILAISEN OHJAUKSESSA.

- **KUNTOSALI + PILATES -KURSSI.** KUNTOSALI TIISTAIN KLO 18-19 JA PILATES TORSTAIN KLO 19.10-20.10

KURSSI ALKAA 23.8. JA PÄÄTTY 11.10. OHJAAJAT: PÄIVI MIKKONEN KUNTOSALI, KATJA KARPPINEN PILATES. HINTA 69€ HINTAAN SISÄLTYY KIRJALLINEN HARJOITTELUOHJELMA OMATOIMISEEN KUNTOSALIHARJOITTELUUN KURSSIN PÄÄTTYTTYÄ. ILMOITTAUDU SÄHKÖ- POSTILLA KIIMU@KIIMU.FI 18.8. MENNESSÄ.

- **AAMUPÄIVÄN KUNTOSALIRYHMÄT** TIISTAIN JA KESKIVIIKKOISIN KLO 11.30-12.30 ALKAEN 23.8. - 14.12.2022. OHJAAJA PÄIVI MIKKONEN. HINTA 60€. KIIMU@KIIMU.FI TAI SOITA PÄIVILLIE 0405881308.



LENTOPALLOA

KIIMUN NAISTEN SARJAJOUKKUE HARJOITTELEE KIIMINKIJOEN KOULULLA TIISTAIN KLO 19-21.

SEKAVUORO TORSTAIN KLO 19.30 - 21.00 KIIMINKIJOEN KOULULLA.

TERVETULOA MUKAAN.

LISÄTIETOA WWW.KIIMU.FI



PALVELEVA KUNTOSALI
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

KUUKAUSIKORTTI TAI 10 KRT JÄSENI- LLE 34 €, MUILLE 40 €. MEILLÄ VOIT TREENATA MYÖS KERTAMAKSULLA 5 €. OPISKELIJA / TYÖTÖN / ELÄKELÄINEN KERTAMAKSU 4 €. 10 KRT TAI KUUKAUSIKORTTI OPISKELIJA / TYÖTÖN/ELÄKELÄINEN 23 €.

KULKUKORTILLA SALI AUKI 5.30-23.30. KORTTIEN MYyntI KUNTOSALIN AUKIOLOAIKOINA. MEILLÄ KÄYVÄT MUUN MUASSA SMARTUM, TYKY JA EDENRED SEKÄ EPASSI.

ALENNUKSET EDELLYTÄVÄT SEURAN JÄSENYTYTTÄ, MIKÄ TUO SINULLE MYÖS MUITA ETUJA. HINNASTO WWW.KIIMU.FI

Ihon Erikoishoidot

IHON ERITYISIIN HAASTEISIIN APU VANILLIINISTA

- MYÖS ILTA-AIKOJA -



Vanilliini
KAUNEUS- JA HYVINVOINTIPALVELUT

Jäälin liikekeskus, 90940 Jääli
puh. 050 407 3840

Katso lisätietoja: www.vanilliini.fi

Tervetuloa lähiapteekkiisi!

Kiimingin
APTEEKKI

ma-pe 8.30 - 19
la 9 - 16

Jäälin
APTEEKKI

ma-pe 10 - 18

www.kiiminginapteekki.fi

LASTEN LIIKUNTAKERHOT 22.8.-16.12.2022 KERHOMAKSU SYYSKAUDELLE 57-110€ KIIMUN JÄSENI- LLE 50-100€ LISÄTIETOA WWW.KIIMU.FI

MAANANTAI

17.00-18.00
Voimistelu 10-12
Kiiminkipuiston koulu

18.00-19.00
Voimistelu 7-9
Kiiminkipuiston koulu

17.00-18.00
Yleisurheilu/sportti 10-15
Kiiminkijoen koulu

18.00-19.00
Yleisurheilu/sportti 7-9
Kiiminkijoen koulu



TIISTAI

17.30-18.30
Telinevoimistelu 6-8
Ylikylän koulu

18.30-19.30
Telinevoimistelu 9-10
Ylikylän koulu



18.00-18.45
Hiihto 5-7
Kimmoke

18.45-19.30
Hiihto 8-12
Kimmoke

17.15-18.00
Voimistelu 5-6
Kiiminkijoen koulu

17.00-18.00
Telinevoimistelu 11-13
Ylikylän koulu

18.00-19.00
FreeGym 7-9
Ylikylän koulu



KESKIVIIKKO

TORSTAI

17.00-18.30
Lentopallo 12-15
Kiiminkipuiston koulu

17.00-18.00
Sähly/palloilu 10-15
Kiiminkijoen koulu

18.00-19.00
Sähly/palloilu 7-9
Kiiminkijoen koulu

18.00-19.30
TeamGym 10-13
Ylikylän koulu

PERJANTAI

16.00-17.00
Voimistelu 10-12
Jäälin koulu pieni sali

17.00-18.00
Voimistelu 7-9
Jäälin koulu pieni sali

18.00-18.45
Voimistelu 5-6
Jäälin koulu pieni sali





OULUN REMONTTIPISTE OY
www.oulunremonttipiste.fi

KAIPAANKO KOTISI UUTTA ILMETTÄ?

ARVOSTATKO LAATUA JA HUOLETONTA REMONTTIA?

NYT ON AIKA SUUNNITELLA JA VARATA REMONTIT
KESÄLLE JA TULEVALLE TALVELLE.

TEHDÄÄN YHDESSÄ REMONTTIHAAVEISTASI TOTTA!

OULUN REMONTTIPISTE OY
 050 369 3767, 044 309 7170
info@oulunremonttipiste.fi



- Ponnnonmäen kuulantyyntörinki on hyvä harjoituspaikka lajitreeneille, tuumaa Antti-Pekka Rönkkö.

Uusi tyyli innostaa Pyörähtämällä lisää pituutta

Antti-Pekka Rönkkö, 26, on harjoitellut kuulantyyntöä vajaan vuoden erityisen systemaattisesti.

- Aiemmin nostelin puntteja oman mieleni mukaan ja tavoittelin lähinnä lihaskasvua.

Toisinoinyt Viimevuoden marraskuusta lähtien Antti-Pekka on treenannut kemiläisen kuulavalmentaja **Janne Palokankaan** laatiin harjoitusohjelmien mukaisesti. Vajaan vuoden kestäneen harjoittelun tavoitteena on ollut lisätä räjähtävää voimaa. Tätä on haettu niin Kimmokkeen punttisalilta kuin juoksuradoiltakin: aitaohjelmia ja 20-60 metrin vetoharjoituksia.

Lajiharjoittelussa koko ikänsä viime syksyyn asti pakittamistyylillä työntynyt Antti-Pekka vaihtoi työntekniikan pyörähtämiseksi.

- Aluksi ajattelin, että mitenkähän uuden tavan oppii. Pelkopyörähtämisen vaikeudesta oli turhaa.

Uuden tyylin opettelemisessa Antti-Pekalla on ollut tekniikkavalmentajana

oululainen **Henri Pakisjärvi**.

Antti-Pekan työntöihin on tullut pyörähtämällä parannusta vajaan metrin. Tämä kesän paras työntö on kantanut 16.91. Elokuun 4. Joensuussa pidettäviin SM-kisoihin Antti-Pekka lähtee luottavaisin mielin. Hänen tavoitteenaan on päästä finaaliin eli 10 parhaan joukkoon.

- 16,50 metrin pituisella perustyönöllä sinne pitäisi päästä.

Antti-Pekka pitää itseään hyvänä kilpailijana.

- Pikkuisen ne tv-kamerat pistävät jännittämään. Yleensä olen kuitenkin aina kisoissa tehnyt parhaimmat työntöt.

Antti-Pekka on enemmän kuin tyytyväinen, että ystävä **Pekka Eskola** otti häneen yhteyttä vuosittain ja ehdotti hänelle uuden valmentajan etsimistä edesmenneen isänsä Eero Eskolan työn jatkajaksi.

- Pekan kaltaisia tsemppareita tarvitsee. Tällöin harjoittelu ja kilpailut ovat mielekkäitä.

Juttu kirjoitettu ennen SM-kisoja.

HALUATKO HYVÄN OLOON? HALUATKO EDISTÄÄ TERVEYTTÄSI?

TULE HYVÄN MIELEN TUNNEILLEMME KIMMOKKEESEEN.

MAANANTAI



18.00-19.00
+50v jumppa Päivi

19.10-20.10
PUMP Tanja



TIISTAI

9.30-10.25
Lavis Salla



18.00-18.55
Zumba Satu

Äijät kuntoon -kurssi
30.8-29.11.
tiistaisin klo 19.10.-20.10.
ohj. Päivi 69e

KESKIVIikko

9.30-10.30
Aamutreeni Päivi



18.00-19.00
Vatsa-peppu-reisi Sanni

Kimmokestartti-kurssi
24.8-2.11. keskiviikkoisin
klo 19.10.-20.10.
ohj. Tiia Päivi Sanna 69e

TORSTAI



18.00-18.55
Zumba Laura



19.10-20.10
Pilates Katja K

LAUANTAI



10.50-11.50
Pump Katja K

12.00-13.00
Fitjooga Katja K

★ = tehotreeni ★ = tanssilinen tunti

★ = kehonhuolto

RYHMÄLIKUNTALUKUJÄRJESTYS VOIMASSA 22.8.-19.12. 2022. TUNNIT KIMMOKKEESSA VIITANTIE 23, 90900 KIIMINKI. MUUTOKSET MAHDOLLISIA. TARKISTA TARJONTA WWW.KIIMU.FI

KUUKAUSIKORTTI 45 E (KIIMUN JÄSENI LLE 40) 2 KK 80 E (KIIMUN JÄSENI LLE 75) 4 KK 150 (KIIMUN JÄSENI LLE 140). 10 KERRAN SARJALIPPU 50 E, KERTAMAKSU 7 E.

VOIT OSTAA KAUSIKORTIN NETISSÄ WWW.KIIMU.FI/RYHMÄLIKUNTA

LIKUNNAN ILDA, HYVÄÄ OLOA JA VASTUULLISUUTTA