



Eija Kvintus

Ritva Pesonen ja Aune Heikkinen esittelevät ratsastajaliikettä. Jang Sussa jokainen liike on nimetty. Kymmenien eri liikkeiden valikoimasta löytyvät esimerkiksi tuulimylly ja iso asento.

Jang Su kadottaa kiireen

EIJA KVINTUS

Heinäveteläiset **Aune Heikkinen** ja **Ritva Pesonen** valmistuivat viime syksynä Jang Su -terveysliikunnan ohjaajiksi ensimmäisten joukossa Suomessa. Kolmen itämaisen kamppailulajin mustan vyön taitajan, joensuulaisen fysioterapeutin In-Seon Hwangin kehittämän liikuntamuodon tarkoituksena on sekä virkistää että vahvistaa koko kehoa, parantaa kehon hallintaa, hermotusta, tasapainoa ja ryhtiä sekä avata lihasten ja nivelten liikeratoja.

Jang Su myös rauhoittaa parasympaattisen hermoston toimintaa, mikä on oivaa vastalääkettä stressille. Keskittymiskyky ja rauhallisuus sekä henkiset voimavarat kasvavat. Jang Su -harjoittelun myötä harjoittelija voi kokonaisvaltaisesti paremmin

– Moni Jang Sua kokeillut kertookin yönensä parantuneen ja vatsantoiminnan rauhoittuneen, naiset kertovat.

Jang Su -terveysliikunnan nimi tulee korealaisesta sanonnasta, jolla toivotaan terveellistä ja onnellista pitkää elämää. Lajin kehittäjä In-Seon Hwang on hyödynttänyt fysioterapeutin taitojaan ja itsepuolustustaidon harjoitusmenetelmiä rakentaessaan harjoitusohjelman, joka sopii kaiken ikäisille ja kuntoisille eikä se sisällä lainkaan hyppyä.

Harjoittelu on luonteeltaan rauhallista ja koko kehoa hoitavaa ja se opettaa ihmistä käyttämään kehonsa lihaksia tarkoituksenmukai-

sesti ja niin, että myös mieli on mukana harjoittelussa.

Tunti riittää

Kamppailulaji Han Moo Doa harrastava Aune Heikkinen innostui itse Jang Susta palauttavana ja rahoittavana lajina Han Moo Do -harjoitusten jälkeen. Jang Su olikin ahkerasti liikkuvalla Aunelle yllättävän rankkaa. Käyttämättöminä lihaksia löytyi ja

liikkeiden koordinointi vaati alussa yllättävän paljon ajatustyötä.

– Olen käynyt Japanissa ja siellä pistin merkille sen kuinka hyvässä kunnossa vanhat ihmiset olivat. Rauhallisessa liikunnassa kuten taichissa täytyi olla heidän hyvinvointinsa syy, Aune pohtii.

Ritva Pesonen taas on ensimmäinen Jang Su ohjaaja, joka on tullut mukaan itämaisten kamppailulajien

ulkopuolelta. Ahkerasti sisäpelejä harrastava ja kuntosalilla käyvä Ritva innostui tästä rauhallisesta lajista heti ja sai houkutelua ensimmäiselle viime kevään kurssille myös puolisonsa. Jang Su on sopivasti erilaista Ritvan harrastamiin muihin lajeihin verrattuna.

– On Jang Sussa lihas-kuntoakin vaativia liikkeitä, joissa ollaan staattisesti ääri-asennossa.

Parivaljakko aikoo järjestää tämän kevään aikana yleisölle lyhyen Jang Su -kurssin ja jatkaa ensi syksynä pidemmällä kurssilla.

– Harjoitukset kestävät tunnin kerrallaan ja niihin sisältyy joka harjoituksen aluksi hyvän ryhdin ja oikean hengitystekniikan harjoittelua.

Seuraavaksi vuorossa on lattialla mahallaan, selällään tai kyljellään tehtäviä mm. selän, niskan, olan ja lantion alueen harjoitteita. Viimeiseksi tehdään seisten kestävyys- ja voimaharjoittelua erilaisten seisonta-asentojen avulla.

Tällainen kokonaisvaltainen harjoittelu parantaa naisten mukaan kehon lihastasapainoa edistämällä lihasten venyvyyttä kehon jäykissä osissa ja lisäämällä lihasvoimaa ja -jänteyttä heikommissa osissa kehoa.

Harjoittelussa vahvistetaan sekä syviä että pinnallisia lihaksia. Nämä tekijät ovat oleellisia fyysisen hyvinvoinnin kannalta ehkäisemällä tuki- ja liikuntaelinten vaivoja ja edistämällä nivelten hyvinvointia.



Eija Kvintus

Jang Sussa pyritään Aune Heikkisen mukaan pitämään koko paketti lantiosta hartioihin kasassa.

Mena KÄYTTÖT

Keittiökaluusteet, WC- ja kylpyhuonekalusteet, khh-kalusteet, komerot, liukupeiliövet, vaihto-ovet, altaat, suunnittelu, asennus.

www.tupatarvike.fi

Kaikki rakennusalan työt: kokonaisurakalla tai sopimuksen mukaan.

Edustajamme Heinävedellä: Rakennuspalvelu Ari Tolvanen ky

Rakennuspalvelu Ari Tolvanen ky p. 0400 574 229
Kiertotie 8, Heinävesi, tolvanen.ari60@gmail.com

Rakennustyö
J. PÖLLÄNEN OY

- uudisrakennukset • saneeraukset
- huoneistoremontit • timanttityöt
- julkitilarakentaminen • kaivuutyöt
- lavavuokrat

www.rakennustyo.com puh. 0400 556 984

- Tarvikkeiden myynti, asennus ja huolto
- Tekninen suunnittelu

LVI-
Aapo Karvinen Ky
P. 0400 279 447
Ahjotie 4, Heinävesi

HIRTEX
Laadukasta rakentamista

- Uudisrakentaminen
- Remontointi
- Laatoitus
- Suunnitteluapua sisustamiseen

Joni Hirvonen
0207 659 280

LUOTETTAVA KUMPPANI MITÄ IKINÄ RAKENNATKIN

HRS OY

HEINÄVEDEN RAKENNUS JA SANEERAUS OY
JARMO HOTTINEN 0400 274 385
ESA NISSINEN 044 576 9725

- Laudekomponentit
- Laudelaudat
- Paneelit ja listat
- Valmiit lauteet

ERIKOISPUU (Järkinen Oy)
045-2655568
WWW.ERIKOISPUU.FI

HEINÄVEDEN KUNNAN TYÖPAJA TARJOAA EDULLISIA TYÖPALVELUJA:

- Puiden pilkkonta • Rakennusaputyöt • Pihatyöt
- Kalusteiden kunnostus sekä erilaisten puuesineiden valmistus

TYÖPAJA Veistäjäntie 3
puh. 040 829 1455, ma-to 7-15.30

LVI-ASENNUKSET
tarvikkeet • korjaukset • huolto

PUTKI-|ARE
R. | apponen

Vahvalahdentie 3, 79700 HEINÄVESI
GSM 0400 274 438, reijo.happonen@pp1.inet.fi