

Turpaduunari

Turpaduunari.fi – sensuroimatonta terveysvalistusta (kirjoitukset, luennot, konsultaatiot) / christer.sundqvist@ravintokirja.fi / 040-7529274 / Sivuston suunnittelussa avustaa Kiihdytin.fi / Domainin lahjoitti Domainkeskus.com

Etusivu

Listat ja kirjoitukset

Hakusanat

Hakemisto

Taustatietoa

Vieraskynä

Ajankohtaista

Blogi



Tiedelataamo



Ongelmakohtia suomalaisessa juoksuvalmennuksessa

Kolme pointtia juoksemisesta

📅 5.10.2016 📁 Terveysstiiri 📌 Alexander Stubb, astma, Birdie, Christer Sundqvist, etana, euro, gluteeni, glykogeeni, Hannes Kolehmainen, harjoitusohjelma, Henrik Ingebrigtsen, hiilihydraatti, huippu-urheilu, ihminen, järkytys, Juha Väättäinen, Juoksija -lehti, juoksu, karppaus, kateus, kiima, Kim Kardashian, kunnianhimo, kuuliaisuus, lääketiede, Lasse Viren, liikunta, logiikka, maaottelu, makaroni, Merja Kiviranta-Mölsä, Mo Farah, Norwegian School of Sport Science, pasta, Pekka Vasala, peruna, Polar, Raisio, rasva, Rolf Haikkola, Runner's World, ruoka, Sally Edwards, Seppo Anttila, Seppo Säynäjäkangas, Suldan Hassan, Suomi, sykemittari, tiede, turpaduunari, tutkimus, urheilija, urheiluvalmennus, Ursula Schwab, vähähiilihydraattinen ruokavalio, voi, Zersenay Tadese



Vaikka Suomen päähymyilijä ei enää olekaan triathlonisti Alexander Stubb, Turpaduunari matkii nyt kiteyttämisen kuiviin puristavaa taidetta ja kertoo kolmella kohdalla mitä ongelmakohtia suomalaisessa juoksuvalmennuksessa on. Samalla artikkeli on kolmas osa Turpaduunarin suuressa urheilusaagassa, jonka edelliset osat ovat olleet ”**Kansa lihoo ja mitalitili laihtuu**” sekä ”**Suomalaisen juoksuvalmennuksen sielunmaisema**”.

Tarinan idea kouristeli eteeni kun eräänä kauniina syyspäivänä eksyin Pohjois-Esplanaadilla Akateemiseen kirjakauppaan. Äänestä päätellen joku oli saanut pahan järkytysastmakohtauksen eikä yhtään norjalaista hiihtäjää astmalääkkeineen ollut paikalla. Korvia peitellessäni huomasin että siellähän oli vanha harmaapartainen ystävänä kuolemaisillaan urheilulehtien osastolla. Lähemmäksi päästyäni huomasin että järkytysastman olivat aiheuttaneet vierekkäin hyllyssä olevat Juoksija-lehti numero 6/2016 ja Runner's World October 2016.

Suomihan on tunnetusti universumin ainoa maa missä kateus voittaa kiiman ja

Terveysohjeet

Tee niin kuin Kirsi, Kari, Tiina, Reima, Merja, Virva, Mikko, Margit ja moni muu.

Uudistat viikoittaisten

terveysohjeitteni tilauksen

vuodeksi 2017 tai tilaat ne eka

kertaa. Jaossa on pitkän ja onnellisen elämän ohjeita jo vuodesta 2014 lähtien.

Maksa 20 euroa tilille FI94 5723

3320 0772 65 (OKOYFIHH),

Christerin Akatemia. Kirjoita

viestikenttään sähköpostiosoitteesi. Saat silloin kerran viikossa uuden terveysohjeen

sähköpostiisi ja halutessasi kaikki

ilmestyneet terveysohjeet koosteena.

LUENTOJA JA LYHYTKURSSEJA

Turpaduunari tarjoaa terveysluentoja ja lyhytkursseja. Tilaa hänet paikalle heti. Yllätyt!

1) Onni, terveys ja äly – elämäsi melodia!

Terveystietoinen ja viisaan onnellinen

elämä rakentuu yksinkertaisista

osatekijöistä. Tule kuuntelemaan

turpaduunarin melodioita! Filosofian

tohtori ja suosittu luennoitsija Christer

Sundqvist on vauhdissa!

2) Oivaltavaa urheilua. Filosofian tohtori,

ravinto- ja urheiluvalmentaja sekä suosittu

luennoitsija Christer Sundqvist on useiden

vuosien aikana kehittänyt

kokonaisvaltaista urheiluvalmennusta. Hän

kertoo käytännönläheisesti ja hauskaasti

miten hänen urheiluvalmennuksestaan on

ollut hyötyä sekä huippu-urheilijoille että

liikunnallista elämäntapaa noudattaville.

Luennolla tarkastellaan näiden osa-

alueiden merkitystä urheilumenestykselle:

yksilöllisesti määritelty harjoitusohjelma,

ravitsemukselliset näkökulmat, unen ja

levon merkitys, urheilijan rentoutuminen,

elämän kokonaisrasitus, urheilijan henkiset

kuuliaisuus voittaa kunnianhimon. Siksi ennen kuin Turpaduunari paljastaa nuo urheilulehtien vaaralliset lööpit, täytyy muistaa että Suomi on yksi maailman rasistisimmasta maista. Juoksijaa liikuttaa tietenkin eniten niin sanottu ”Raision rasismi”, jonka opin mukaan valkoinen veitikka ei pärjää mustalle mahdille vaikka kuinka yrittäisi, mutta Raision Torino-makaronia täytyy syödä silti valtavasti, jotta päivittäiset gluteeni- ja hiilihydraattikiintiöt täyttyvät.

Ulkomailla Raision rasistien oppi valkoisen veitikan riittämättömyydestä ei onneksi ole mennyt läpi, vaan tämän vuoden Euroopanmestaruuskisojen 5000m finaali oli sitten jännää tsiigattavaa. Peräti neljä ei-somalialaista urhoa heittäytyi rinta rinnan poseeraamaan maalikameran eteen saaden ajan 13:40,85.

Mukana menossa oli paperiakin valkoisempi aito arjalainen saksalainen, sekä tietenkin Norjan oma idoli Henrik Ingebrigtsen, joka Birdien tietojen mukaan on ruokailultaan hieman karppauksen suuntaan kääntyvä. Täytyy toki muistaa että urheilijan karppaus ei ole sama asia mitä Kim Kardashian syö, urheilija on kyllä perunansa ansainnut kunhan voita on päällä tarpeeksi.

Vertailun vuoksi Turpaduunari selaili tilastoja ja huomasi että neljäs juoksija Tampereella pidetyssä Suomi-Ruotsi maaoittelussa kellotti ajan 14:29,87 ja oli nimeltään Suldan Hassan. Aivan kaikki Somaliassa syntyneet eivät siis ole yhtä nopeita kuin Mohamed ”Mo” Farah. Kyllä valkoisella rodulla vielä on toivoa, ainakin norjalaisilla. Tässä tilastovertailussa siis karppaavaa viikinki voitti Afrikan ihmeen 6-0.

Toisaalta kyllä somalialainen Suldan Hassan voittaa vanhat ajat niukasti, sillä Hannes Kolehmainen voitti olympiakultaa hiekkaradalla Tukholmassa vuonna 1912 ajalla 14:36,6. Tätä ei tietenkään pitäisi laskea mitaliksi Suomelle, koska poliitikkojen mukaan Suomi täyttää pyöreät sata vuotta 2017. Tosin vuonna 1912 Suomella oli oma rahayksikkö markka ja lait säädettiin Helsingissä. Nyt rahayksikkö on yleiseurooppalainen euro ja lait säädetään Brysselissä ja lobbaustoimistoissa. Sitä on se itsenäisyys nykyään.

Tästä lyhyestä alustuksesta pääsemmekin jo sujuvasti kolmen kohdan listaukseen juoksemisen kynnyskysymyksistä.

1. kysymys Rasvaa vai hiilareita?

Kysymys rasvan ja hiilihydraattien suhteesta on tällä listalla ensimmäisenä paitsi Henrik Ingebrigtsenin takia niin myös jo ohimennen mainitsemani lehdenkansien aiheuttaman järkytysastman takia. Tuttuun tapaansa ystäväni Birdie oli ensin noteerannut ulkomaisen lehden ”Eat Fat, Get Lean” -otsikon.

Rankka rykiminen alkoi vasta siinä vaiheessa kun katse kääntyi Juoksija-lehden raflavaan ”Löydä toimivin hiilaritankkaus + juoksijan pastat” -otsikkoon. Jutussa Merja Kiviranta-Mölsä antaa kuolemattomia neuvoja kuten, että monelle liika pastan syönti aiheuttaa vatsan turvotusta ja painonnousua, mutta ongelmista selviää kunhan urheilija syö tarpeeksi makaronia. Mitäpä siihen on lisäämistä?

Raisio ja Ursula Schwab toki suosivat moista logiikkaa, mutta tilastojen perusteella hiilaritankkauksen edut eivät ole urheilupuolella vaan osinkopuolella ja apurahoissa.

Vaikka Birdien hengenahdistusta eivät saapuneetkaan hillitsemään kauniit norjalaiset naishihtäjät astmalääkkeineen, Birdie muistuttaa, että Holmenkollenin lähellä oleva Norwegian School of Sport Science on alkanut virallisestikin kehumään vähähiilihydraattista ravintoa. Norjassa on jopa kokonaisia jalkapallojoukkueita joissa kaikki karppaavat. Myös Tanskan ja Australian urheilun nousu liittyy pitkälti ruokavalion uudelleenarviointiin.

voimavarat.

3) Vireä vanhuus. Biologi Christer Sundqvist kertoo meille menestysreseptinsä miten säilyttää hyvä vire ja terveys iäkkäänä. Tarjolla on runsaasti tietoa terveystietoisesta elämästä. Huumoria, iloista rentoutta ja oivaltavaa ideointia kannattaa tulla kuulemaan!

4) Terveys on aarre. Tällä lyhytkurssilla filosofian tohtori Christer Sundqvist monikymmenvuotisella kokemuksellaan haastaa meidät terveyden polulle kuudesta eri näkökulmasta: Liikunta, lepo, fyysinen ravinto, henkinen ravinto, rentoutuminen ja päivittäisten haasteiden hallinta.

5) Opi puhumaan paremmin. Ammattipuhuja Christer Sundqvist ohjaa meitä sujuvan puheen maailmaan. Samalla kun opit puhumaan paremmin, opit myös paremmin kuuntelemaan muiden luentoja. Tarjolla on runsaasti harjoituksia.

Arkistot

Valitse kuukausi

Turpaduunari

Missä mennään kilpirauhaskiihtassa?

Olet varmaan ihmetellyt mistä kilpirauhaskiihtassa on kyse? Anna turpaduunarin kantaa oma kortensa kekon seuraavalla koosteella siitä mitä on kirjoitettu kilpirauhaskiihtasta. Tämä oli lakkautetun Terveysblogini (Iltalehti) runsaasti luettu, kommentoitu ja viitattu kirjoitus. En ole vielä saanut pelastettua kaikkea sisältöä lakkautetussa terveystietoisuussani, mm. kommentit on edelleen työn alla. Tässä tämän kilpirauhaskiihteen kommentit näkyvät (Google Drive-dokumenttina. Kiitos!). Päivityksiä on tulossa [...]

Väitteitä diabeteksestä

Radio Helmessä haastateltiin 6.2.2017 Diabetesliiton toiminnanjohtaja Janne Juvakkaa (JJ). Hänen tuli vastata muutamaan väitteeseen koskien diabetesta ja lähinnä oli kyse tyyppin 2 diabeteksestä (T2D). Minä, Lasse Nybergh (LN), haluan täydentää käsitystämme diabeteksestä omalla näkemykselläni onko JJ oikeassa vai väärässä. Mitä mieltä sinä olet? Väite 1: Diabetes (T2D) on itseaiheutettu sairaus. JJ vastaa: Väärin: yleensä on taustalla [...]

Paljon terveystietoisuutta

Julkaistu 18.1.2016 ja päivitetty 19.1., 20.1., 22.1., 28.1., 1.2., 5.2., 2.3., 9.3., 6.4., 27.4., 1.5.,

Ainoastaan Suomi on säilynyt tunnetun universumin ainoana maana, jossa makaroni ja sen mukana tuleva gluteeni on urheilijalle pakollista. Lobbarit ja etujärjestöt ovat saaneet ihmiset unohtamaan sekä vuosisataiset perinteet, terveen järjenkäytön että myös tieteelliset tutkimukset.

Hiilihydraattien ylikorostaminen on onnistunut niin hyvin siitä syystä, että täysin lääketiedettä tuntemattomalle ihmiselle (kuten arvauskeskusten lääkäreille) sen voi perustella tavalla joka kuulostaa järkevähköltä.

Arkisessa pikkupuuhastelussa ihminen joka ei piikitä insuliinia käyttää lähes pelkästään rasvaa energiaksi. Jos kylmiltään paikaltaan lähtee juoksemaan, lisäenergiaa taas otetaan aluksi lähes pelkästään lihasglykokeenistä.

Tällä esimerkillä on helppo perustella miksi makaronia pitäisi syödä hirveitä määriä ja että urheilija ei kaipaa rasvaa. Päätelmä on tosin aivan väärä koska esimerkki on täysin harhaanjohtava.

Turpaduunari itsekin kilpailu-uran aikana pakotettiin syömään hiilihydraattia hirveitä määriä. Vasta myöhemmin omakohtaisesti tajuntaan meni, että se ei toimi, mutta vasta vieläkin myöhemmin harmaapartainen ystäväni Birdie selitti mikä hiilari-intoilussa on lääketieteellisesti vialla.

Edellä esitetyn esimerkin harhaanjohtavuus tulee siitä että lihasglykokeenin eli hiilihydraatin käytön lisäys on pelkkä shokkireaktio äkilliselle tehon lisäykselle. Juuri sen takia verryttely (ei siis venyttely) on tärkeää ennen varsinaista suoritusta. Verryttely auttaa nostamaan energiatasoja hitaammin reagoivan, mutta käytännössä määrältään rajattoman rasvaenergian käytössä.

Aina kun vain mahdollista niin terve (ei siis lääkityksellä tai korkeahiilihydraattisella ruokavaliolla pilattu) elimistö pyrkii säästämään glykokeenivarastoja juuri siitä syystä että ne ovat niin rajalliset. Aina on hyvä olla jotain pahan päivän varalle.

Koko kestävyysurheilun peruslogiikka on opettaa elimistö käyttämään rasvaa kovillakin tehoilla ja säästämään glykokeenia mahdollisimman paljon kirivaihdetta varten. Juuri nykivässä vauhdissa rasvankäyttöön itsensä totuttaneet pärjäävät paremmin kuin hiilaritankkaukseen uskovat.

2. kysymys

Sykemittaus vai sykekontrolli?

Sykemittaus on aktiviteettina sekin yleinen vaikka ei syömiselle pärjääkään. Ihmiskunta on juossut satoja vuosia mutta vasta Seppo Säynäjäkangas sai ihmiset todella kiinnostumaan omasta sykkeestään. Jotain asioiden pieleenmenosta kuitenkin kertoo se, että suomalaisten juoksumenestys käytännössä loppui samaan aikaan kun Polarin sykemittari tuli markkinoille. Lasse Viren, Pekka Vasala ja Juha Väätäinen kahmivat mitalinsa ennen kuin Polar ilmestyi kaikkien urheilijoina itseään pitävien ranteeseen.

Taas kerran ilmiössä on kyse harhaanjohtamisesta mainonnassa. Sally Edwardsin lanseeraamat viisi sykealuetta ovat varmaan kaikkien sykemittarin omistajien muistissa, vaikka viimeaikoina on ollut pientä pyrkimystä vieläkin harhaanjohtavampaan kolmen alueen käyttöön. Harjoituspäiväkirjasta sitten katsotaan mikä Zone on minäkin päivänä menossa.

Moni lukija varmaan ihmettelee, että mikä tässä siis on vikana. Sykemittari on laitteena niin yleinen, että juuri kukaan ei ehdi tajuta että sitä käytetään sykkeen kontrollointiin eikä urheilusuorituksen mittaukseen. Lisäksi kaavalla 220-ikä laskettu teoreettinen maksimisyke aiheuttaa sen, että keski-ikäisellä huonokuntoisella ihmisellä alin sykealue on jotakuinkin leposyke. Siksi kadulla näkee lenkkeilijöitä jotka kulkevat

4.5., 14.5., 2.6., 27.10., 15.2.2017, 20.2., 28.2., 9.3., 10.3., 13.3. TERVEYSBLOGEJA – HÄLSOBLOGGAR – HEALTH BLOGS Löydä terveysblogien kiehtova maailma! Blogien luokittelussa on käytetty huumoria. Puttuuko sinun blogisi listalta? Päiväkodissa on uusi bloggaaja: Pertti Mustajoki, sisätautien erikoislääkäri, professori, painonhallinnan asiantuntija, tieteen [...]

Supermarket Survival

Vuoden 2016 tärkein terveysvaikuttaja, Olli Posti, on taustajoukkajensa kanssa kehittänyt mielenkiintoisen palvelun: Supermarket Survival. Tämä Lontoon murteella ilmaistu palvelu pyrkii opastamaan terveystietoisia ihmisiä tekemään oikeita ruokavalintoja ruokamarketeissa. Kekseliäällä tavalla verbaalialkrobaatti ja viidakkomies Posti selostaa sanoin, kuvin, puhe- ja videonäyttein miten selviytyä kauppareissusta. Viimeinkin sinun on mahdollista päästä eroon epäterveellisistä ruokatottumuksistasi. Turpaduunari lähti Ollin seikkailuun mukaan. Mitä [...]

Mikä tuplasi lonkkamurtumat 10 vuodessa? Osa 1

Lonkkamurtumien tuplaamiseen luultavasti liittyy useita asioita – syitä löytyy niin ruokavaliosta kuin myös lääkityksestä. Jopa suola voi olla väärinymmärrettyjen joukossa ja sen yhteydessä C-vitamiini. Ennenkuin mennään itse asiaan, muutama sana luiden heikkenemisestä, jota myös osteoporoosiksi kutsutaan. Osteoporoosi Luunmurtumista 25% sattuu miehille, 75% naisille. Osteoporoosia ei liene tarpeen sen paremmin kuvailla kuin mitä Wikipedia siitä tietää [...]

Olemme enemmän kuin vain kasa soluja ja biokemiala

Mitä kaikkea sinulle on elämässäsi tapahtunut? On paljon ihmisiä, jotka oireilevat lääkäreiden mielestä epämääräisesti ja heillä on monenlaista ”vikaa” terveydessä. Tällainen ihminen on kenties helpompi leimata siten, että vika on korvien välissä ja vaikka potilas on mennyt vastaanotolle valittamaan esimerkiksi kipuja ja uupumusta, poistuu vastaanotolta masennusresepti kourassa. Tätä tapahtuu paljon ja tämä on ihan puolivillaista [...]

Pitkän iän korea salaisuus – 90,8 vuotta

Joku saattoi lukea uutisen tutkimuksesta, jonka mukaan Etelä-Koreassa naisten keskimääräinen elinikä voi nousta 90,8 vuoteen ensi vuosikymmenellä. <http://yle.fi/uutiset/3-9472823> Monille tietysti heräsi mielikuva siitä, mitä korealaiset syövät. Ajatellaan, että meidän suomalaisiin suosituksiin verrattuna hyvin samantyyppiset. Kasviksia syödään paljon ja lihaa vähän. Se voidaan tästä kuvasta nopeasti päätellä.

hiljempää kuin kävelijät. Ei siinä mikään reisilihaksen hermotus parane tällä tekniikalla.

Käsitteellistä eroa mittauksen ja kontrolloinnin välillä voi ajatella miettimällä yleisurheilun korkeussuuntaisia ja pituussuuntaisia hyppyjä. Korkeussuuntaisissa hypyissä kullakin kierroksella rima eli tulos on etukäteen määrätty, ja suoritus on joko onnistunut tai sitten ei. Pituussuuntaisissa hypyissä taas urheilija tekee kullakin kierroksella tuloksen ja se mitataan. Lopussa sitten kerrataan kuka on tehnyt mitäkin. Korkeussuuntaisissa hypyissä hermot ovatkin yhtä tärkeitä kuin kunto.

Samoin sykemittarin tuijottelu lisää stressiä ja lähettää elimistöön aivan väriä hormoneja suorituksen rentoutta ajatellen. Suomalaisista valmentajista muurarimestari Guy Storbacka ei arvostakaan sykemittaria kovin paljon, mutta hän onkin ruotsinkielinen eikä edusta tätä virallista KIHUn yliopistoeliittiä.

3. kysymys

Hapenottotestit vai juoksutulokset?

KIHUn tai muiden urheilijoiden tuhoamiskeskusten hapenottotesteihin ei onneksi kovin moni pääse, mutta seulan läpäiseille kohtalo on sitten sitäkin julmempi. Juoksemisesta pienen sivuhypyn tekemällä voi mainita että hiihtäjä Matti Heikkinen on yksi Suomen testatuimpia ja tieteellisimmin valmennettuja urheilijoita, ja siksi ehkä koko tunnetun universumin ailahtelevin urheilija.

Miksi sitten niin järkevältä ensi silmäyksellä kuulostava testi kuin maksimaalinen hapenotto ei korreloi juuri lainkaan tuloksiin tai tulosvarmuuteen?

Kuten jo nimikin kertoo niin maksimaalinen hapenotto kertoo kuinka paljon happea minuutissa ihminen käyttää silloin kun väsähtää täysin ja kaatuu matolle. Asia on hieman sama kuin ihailisi autoja jotka kuluttavat mahdollisimman paljon polttoainetta. Tätä logiikkaa kutsutaan myös nimellä Rytsölän logiikka. Onhan toki sellaisiakin tampoioita jotka oikeasti ihailevat autoja jotka kuluttavat paljon polttoainetta, mutta tieteellinen yleisnimitys heille on ”teini”.

Järkevempi tapa ajatella hapenottoa on pyrkiä kehittämään juoksun taloudellisuutta. Birdien mielestä tässä kohtaa pitäisi mainita nimi Zersenay Tadese ja lukema 150 ml/kg/km, tämä kuulemma kertoo kaiken olennaisen. Hieman pitemmin selittäen kannattaa siis tähdätä siihen, että mahdollisimman vähällä hengästyemisellä pääsee mahdollisimman kovaa. Tarkoitus on siis olla taloudellinen eikä tuhlata happea niin paljon kuin mahdollista. Siinähan syntyy vain kasvihuonekaasuja ja maapallo tuhoutuu.

Järjettömät sipsuttelulenkit joilla ihailaan etanoita tienposkessa eivät kuuluneet ohjelmistoon ennen kuin sykemittari keksittiin. Vanhan koulukunnan mukaan hölkkä on mielenterveysongelma ja juokseminen on urheilua. Tarkka raja hölkkän ja juoksun välillä on toki hieman kiistelty aihe, mutta jos 4:30 kilometrivauhti ei tunnu löysältä peruslenkiltä ei ehkä kannattaisi kutsua itseään urheilijaksi.

Testata voi itseään myös juoksutesteillä ilman letkua suussa ja laboratorioväkeä tuijottamassa. Esimerkiksi Lasse Viren käytti 5000m ins-and-outs testiä 50m jaolla. Toisin sanoen 50 metriä kiihdytettiin ja 50 metriä rullailtiin kevyesti ja sama jatkui vitosen lenkin ajan. Kiihdytyksiä tuli siis mukavat 50 kappaletta lenkin aikana. Parhaimmillaan Lasse Viren juoksi tämän Rolf Haikkolan testin aikaan 13:13 jolla olisi pärjätty kisoissakin aika kivasti – ja pärjättäisiin vieläkin.

Nyt onkin jo aika päättää turpaduunarin juoksuplajäys, ja teen sen ytimekkäästi kuin Seppo Anttila konsanaan.

TUOMIO:

https://knhanes.cdc.go.kr/knhanes/eng/su/b01/sub01_05.do#s5_01_09 ※ The percent of energy intake from protein : {(Protein [...]

Oikeassa sää oot Kari ollu, kaikki nämä vuodet

Tämä kirjoitettiin 23.2.2017 ja päivityksiä tehtiin 24.2.2017, 25.2., 27.2. ja 2.3. Haluamme kiittää teitä avusta kun yhdessä laadimme alla olevaa taulukkoa rasvainen versus rasvaton maito ja terveys. Tällä hetkellä rasvaiset maitovalmisteet ovat vankassa johdossa. Diplomi-insinööri Sami Uusitalo soitti edesmenneelle Kari Salmiselle ensimmäisen kerran vuonna 2008. Karihan kävi ”rasvasotaa” vuosikymmenet. Vastapuolina julkisessa väittelyssä olivat esim. professori Pekka [...]

Laittomat lääkkeet lisääntyvät

Turpaduunarin lakitekkninen osasto törmäsi eduskunnan kellarissa pykälään, mutta törmäyksen momentti oli mieluisa. Kyllä 2-tyypin diabeetikot ja verenpainepotilaat paranevat, kunhan lakeja ja asetuksia joku viitsisi vielä noudattaakin. Hämmästyttävä havainto iski tajuntaan hieman myöhään, mutta parempi jälkijunassa kuin ei silloinkaan. Huomion kohteena oleva lääkemääräysasetus ei ole historialtaan aivan uusi, vaikka uusimmasta versiosta vastaakin Perussuomalaisten oma nukutussairaanhoidaja eli [...]

Insuliiniresistenssi – kaikkien elintason sairauksien äiti, osa 8

Ari Kaihola on ahkeroinut insuliiniresistenssin parissa. Aika monessa osakirjoituksessa Ari tutustuttaa meidät tähän kaikkien elintason sairauksien äitiin. Ensimmäisessä osassa selvitellään insuliiniresistenssiä koskevien tutkimusten historiaa ja nykypäivää. Toisessa osassa laudataan elintason sairauksien lähtölaueks ja kolmannessa osassa sairauksien läpikäynti insuliiniresistenssin näkökulmasta varsinaisesti alkaa (kihti, tuki- ja liikuntaelinten sairaudet, hedelmättömyys, PCOS ja mielenterveyden häiriöt). Neljännessä osassa tarkastellaan kuolinsyytilastojen kärjessä olevia sairauksia (verenkiertoelinten sairaudet, syöpäsairaudet, [...])

Avainsanat

aivot Ari Kaihola Birdie **Christer**

Sundqvist diabetes elämä

hiilihydraatit hyvinvointi insuliini

karppaus keskustelu kipu kirja-

arvostelu kolesteroli liikunta

lääketiede lääkkeet lääkäri maito

Raision rasitit ovat väärässä. Valkoinen veitikka voi pärjätä mustalle mahdollille kunhan syö ja treenaa oikein, alemmuudentunteeseen ei ole mitään syytä. Torino-makaronin voi vaihtaa perunaan ja rypsimargariinin voihin. Juostessa ei tarvitse ihailla etanoita vaan etanat voi syödä ravintolassa. Sykemittarin voi joko myydä naapurille tai ostaa sitten kalleimman mahdollisen HRV-toiminnolla varustetun mallin. M.O.T.



Christer Sundqvist

turpaduunari, ravintovalmentaja, biologi,
filosofian tohtori

Monessa liemessä keitetty yllätyksellinen tietokirjailija ja suosittu bloggaaja. Tuttu turpaduunari, eli huumorin pilke silmäkulmassa esiintyvä terveysluentoitsija. Löydät lisää tietoa täältä: <http://ravintokirja.fi/>

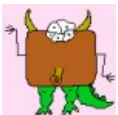


← Yksinkertaisia terveysvalintoja

Turpaduunarin tukijoukot ovat aktiivisia →

3 kommenttia artikkeliin ”Kolme pointtia juoksemisesta”

Paluuviite: [Lisää rasvaisia juoksutarinoita | Turpaduunari](#)



Jyri

21.11.2016 14:57

Mielenkiintoinen juttu, kiitos tästä! Olikohan tuo Lassen ”5000m ins-and-outs”-testin tulos kuitenkin virheellinen, koska se olisi ollut 3s alle Lassen oman vitosen ennätyksen ja aikalailla tasan aikakauden 72-77 ME-tulos? En löytänyt tähän hätään omista Viren-kirjoistani tähän lähdeä, vaikka muistan tuon testin tuloksista jotain mainintaa jossain olleen. Epäilen kyllä itse vahvasti aikalaisten mittavirhettäkin, koska hataran muistikuvani mukaan tätä juostiin ainakin jossain vaiheessa jalkapallokentän viheriöllä.

↩ Vastaa



Jari
Hemmilä

13.1.2017 17:52

Kiitän myös jutusta, joka kappale oli täynnä asiaa. Juoksijan ei tule kadottaa omakohtaista tuntumaa omaa kehoaan kohtaan. Valmentajana on toisinaan ollut vaikea puhua niin seikkaperäisellä tavalla, että juoksija tai juoksijat ymmärtäisivät itsetuntemuksen merkityksen.

Tuohon asialliseen kysymykseen Lassen testistä löytyy vastaus ansiokkaan valmentaja Rolf Haikkolan kirjoittamasta kirjasta Lasse Virénin menetyksen portaat. Kirjan sivulla 158 kerrotaan muun muassa, että ...Rataharjoituksen lisäksi suoritettiin

ruohikolla irtiottotesti, ruohikolla siksi, että haluttiin säilyttää lihasten elastisuus. Tarkoituksena oli saada aikaan täydellinen läkähdys.....Harjoitus suoritettiin Helsingin vanhalla pallokentällä, jossa kierroksen pituus oli 600 metriä....Kello osoitti aikaa 13.13. En ollut uskoa silmiäni, vaikka matka ei ollutkaan mitattu virallisesti.

Molemmat henkilöt ovat tuttuja, mutta en ole tästä aiheesta koskaan kysynyt. Kyseistä treenimuotoa olen itsekin käyttänyt juoksu-urallani irtiottoharjoituksena, ja se tunnetaan myös nimellä ”ruletti”.

[↪ Vastaa](#)

0 Comments

Sort by **Oldest** ▼



Add a comment...

Facebook Comments Plugin

Vastaa

Sähköpostiosoitettasi ei julkaista.

Kommentti

Nimi

Sähköpostiosoite

Kotisivu