



# Kipu & 12 kiloa lähtivät!

Tv-juontaja Hanna Sumari kärsi polvivammoista ja jokainen askel riipaisi. Kaiken muutti fustra-metodi, joka toi takaisin askelten ihanuuden ja tiputti painosta 12 kiloa.

**Kirsikka Kiviniemi**  
kirsikka.kiviniemi@iltasanomat.fi  
**Terhi Vilmäinen**, kuvat

**FUSTRA** on monen kuntoilijan huulilla, tai pikemminkin keholla. Sen kehittäjä on suomalainen **Jarkko Kortelainen** ja lajina päivänvalonsa vuonna 2005 Ruotsissa, josta se tuotiin Suomeen 2010. Voittokulku jatkuu, kun se valittiin vuoden liikuntatuotteeksi Suomessa 2012.

Lajin harrastajista löytyy monia julkisuuden henkilöitä: **Hanna Sumari, Raakel Lignell, Vicky Rosti, Kaija Koo, Olli Lindholm, Petri Keski-talo ja Toni Lydman.**

Fustra on harjoitusmetodi, jossa käytetään hyväksi luontaisia liikeratoja. Isossa osassa ovat syvät keskivartalon lihakset, mutta harjoittelu lisää myös liikkuvuutta ja keuhkollisuutta.

Fustra parantaa lihastaspainoa ja ryhtiä, Hanna Sumarin yksilövalmentaja **Juha Lahti** sanoo.

Edellä mainitut luonnehdin-

nat ovat tuttuja muustakin kuntoilulajista, mutta fustrassa on mukana yksilövalmentaja, joka varmistaa turvallisen ja oikeaoppisen harjoittelun – käytännössä ihan iholla.

**56-VUOTIAS** Hanna Sumari, television ilopilleri, löysi lajin jouluna 2012.

Olin Balilla, kun luin Facebookista 70 vuotta vanhan ystäväni päivituksen. Hän kertoi ihmelajista, jossa pystytään ottamaan huomioon rajoitteet. Olin tuolloin tosi huonossa kunnossa. Reilu vuosi aikaisemmin minulta hajosi polvi, jonka kanssa olin yrittänyt harjoitella jo kahden personal trainerin kanssa. Olin tosi löysä.

Tunnen itseni. Olen ympäristösaaste, jos en ole tyytyväinen itseeni.

Hannan polvi oli vääntynyt sisäänpäin ja molemmissa käsissä oli jännetupin tulehdus. Selässä oli lihaskäntäjänsä.

Ihan tavallinen kävely oli todella vaivalloista, koska joka askel sattui. Kun kuljimme Balilla kaupungilla ja rannalla, kävelin muiden perässä ja nienkelin kyyneleitä, kun teki niin kipeää. En valittanut, koska en viitsinyt pilata muiden matkaa ja ajattelin, että huomommin voin olla. Mietin **Pirjo Kauppista** ja sitä, että älä valita, kun et ole pyörätuolissa.

**YKSILÖVALMENTAJA** Juho Lahden mukaan fustraa ei kaupitella kuplalla. Harjoitusker- toja ei myydä 2–3 tuntia ja luvata liikoa.

Harjoittelemisen ja tulosten saavuttaminen vaativat hetken aikaa. Viisi viikkoa on minimiaika, Juho Lahti summaa.

Hanna yhdisti fustraan myös uudet ruokailotottumukset. Nyt hän syö terveellisesti 3–4 tunnin välein.

**FUSTRA** toi apua nopeasti. Kolmannella treenikerralla lähti jännetupin tulehduksen oireet pois, eikä minulla ole ollut enää jännitysmigreenikohtauksia ollenkaan. Polven kipu helisti myös.

Tajusin, että kun kävelen, enää ei satu. Minulta puuttuu pala polvesta tapaturman takia, mutta pystyin jopa juoksemaan. Olin sauvakävelyllä ja kokeilin juoksua aina yhden lyhtypylvään välin. Nauroin ja itkin onnesta. Haukset takaisin kasvattanut Hanna treenasi aluksi kolme kertaa viikossa 90 minuuttia kerralla. Nykyään hän harjoittelee 1–2 kertaa viikossa. Kaupanpäälliseksi hän laihtui 12 kiloa.

Kun aloitin projektin, halusin tiiviin ohjelman. Sillä tavalla liikkeet pelittävät ja löysin turvalliset liikkeet. Jotkut pystyvät toimimaan yksinään alun jälkeen, mutta minä haluan treenata ohjaajan kanssa.

**METODIN** miinus on kallis hinta. Se maksaa pääsääntöisesti 79 euroa tuntia. Jos kuukaudessa ottaa 10 harjoituskertaa, summa on 790 euroa.

Kyse on siitä, mihin satsaa elämässään. Jotkut ovat shop-pailloja ja ostavat höpölopö-kuteita biletykseen. Minulle on tärkeää, että voin hyvin ja olen saanut kivut pois.

Kuinka monta kertaa olet kuullut sanonnan, että tekisin mitään vain, jos saisivat kivut pois. Saurin osa ei tee mitään. Fajja on sanonut, että sellaiset ihmiset ovat kuin meksikolaisia kaktuskoiria; istuvat kaktuksen päällä ja huutavat, mutta eivät viitsi nousta ylös.

## 1. LEVEÄ KYKKY

Alas mennessä pyri avaamaan polvia mahdollisimman paljon ulospäin. Venyttä nivusia alas mennessä ja työnnä ylös takareisien ja pakaroiden avulla.

**HANNA SUMARILLE** ovat kasvanet hauislihakset. Ennen fustraa kropan kanssa meni päin honkia.

Olin tosi huonossa kunnossa. Reilu vuosi aikaisemmin minulta hajosi polvi, jonka kanssa olin yrittänyt harjoitella jo kahden personal trainerin kanssa. Olin tosi löysä.

## Kokeile viittä fustra-liikettä



### 2. SIVUTAIVUTUS

Nosta keppi suorille käsille pään yläpuolelle. Taivuta vartaloa suorassa linjassa sivulle ja pidä lantio paikallaan. Venyttä kylkeä alas mennessä ja rutista ylös vatsalihasten avulla. Hannalle laitettujen palikoiden tehtävänä on vakioida polvien ja nilkkojen asento.



### 3. PULLOVER

Vie paino suoraan käsin alas oman liikkuvuutesi mukaan. Tuo ylös painamalla hartioita alustaa vasten ja pidä vatsa tiukkana. Painona voit käyttää keppiä tai sopivaa kuntopalloa, 2–5 kiloa.

### 4. KYLKILANKKU

Nouse kylkiasentoon käden varaan ja pidä jalat suorana päällekkäin. Nosta toinen käsi suoraan ylös. Jokainen tämän liikkeen tehnyt tietää, että liikkeessä kauan pysyminen on vaikeaa.



### 5. ROTAATIO

Core-liikkeessä laitetaan polvet koukkuun ja niitä kierretään sivulta sivulle. Keskity työskentelemään vatsalihaksilla. Hannalle laitettiin lisäpalikka polvien välin.