

ASAHIN TERVEYSPÄIVÄ KALLIOLASSA



Asahi Nordicin järjestämä terveyspäivä pidettiin huhtikuun alussa Helsingissä Kalliolan Kansalaisopistolla. Tilaisuus houkutteli paikalle salin täydeltä asahista ja terveydestään kiinnostunutta väkeä. Omien kouluttajiemme lisäksi vierailevina luennoitsijoina paikalla olivat Maria Sihvola Selkäliitosta ja psykiatri Matti Huttunen.

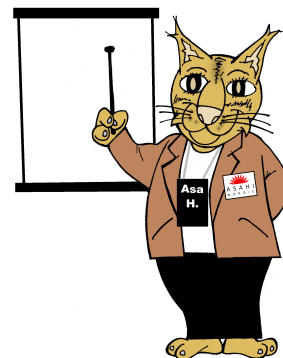
Päivän teemana oli selkä ja sen hyvinvointi. Asiaa tarkasteltiin monesta näkökulmasta. Ennen kaikkea miten selkä pidetään toimintakykyisenä ja miten siitä huolehditaan. Päivän aikana puhuttiin myös selän kiputiloista, kivun kohtaamisesta ja selän kuntouttamisesta.

Asahisarjojen liikkeistä yli puolet keskittyy niskan ja selän alueelle. Näiden alueen ongelmat eivät ole ainoastaan aikuisväestön ongelma, vaan yhä nuoremmat kärsivät niska- ja selkävaurioista.

Nuoret saattavat käydä kuntosalilla tai harrastaa muuta voimaa ja kestävyyttä kehittävää liikuntaa, mutta voimaperäinen harjoittelu ei välttämättä auta selän ja niskan ongelmiin. Tämän päivän ihmiset viettävät huomattavia ajanjaksoja tietokoneen ääressä tai selaillen kännykkää. Tällöin niska taipuu mutkalle aivan huomaamatta ja selkä köyristyy huonossa istuma-asennossa. Ajan kuluessa välilevyn pullistumia voi tulla nuorellekin.

Selkä on suunniteltu taipumaan eteen- ja taaksepäin, molemmille sivuille ja kiertymään oikealle ja vasemmalle. Kun selkä ja niska ovat linjassa, selkäranka tukee niskaa sen kannatella päätä. Pää painaa monta kiloa ja jos sitä työnnetään esimerkiksi puhelinta seläillä eteenpäin, rasitus niskassa ja selkärangassa kohoaa moninkertaiseksi.

Asahin selkä- ja niskaharjoitteet opettavat niskan ja selän ihanteelliset asennot ja niiden luonnolliset taipumissuunnat. Harjoituksia kannattaa tehdä monta kertaa päivässä muutama toisto kerrallaan. Yksittäisiä harjoituksia voi tehdä istuessa, kaupan kassalla jonottaessa tai omana pikkumarjoituksenaan kotona. Monia asahin liikkeitä pystyy tekemään kävelynkin yhteydessä.



Kun harjoittelet asahia, pysyy selkäsi kissanotteena.

Asa Hilves

Yhdistyksen pääkouluttajat Yrjö Mähönen ja Ilpo Jalamo ovat kirjoittamassa uutta asahiharrastajan opasta. Kirja valmistunee vuoden 2019 aikana. Kirjan myötä Asahi Nordic-yhdistys saa myös oman maskottinsa.

Asa Hilves on syntynyt suomalaisen kuten asahikin. Koulutustehtäviensä ohella Asa harrastaa puussa kiipeilyä ja samoilua luonnossa. Hänen lempiravintolansa on Saison Forêt, jossa hän usein nauttii herkkuruokiaan viileän asahi-oluen kera.

Syvällisten luentoja ohella Asa tulee esittämään meille asahiliikkeiden tekniikkaa, antamaan vinkkejä harjoittelusta sekä filosofoimaan yleisesti terveydestä ja hyvistä elämäntavoista.

Asa-hahmon taustalla on turkulainen piirtäjä Mika Rantanen. Mika on toiminut karikatyyristinä ja kuvittajana yli kaksikymmentä vuotta. Hän on kuvittanut useita kirjoja ja toimii muun muassa Turun Sanomien pilapiirtäjänä.

Mika on myös tehnyt mielenkiintoista akateemista tutkimusta pilapiirroksista. Siirtolaisuus-instituutissa hän tutki 1900-luvun alun amerikansuomalaisten sanomalehtien pilapiirroksia sekä Suomi-kuvaa muiden amerikkalaisten sanomalehtien piirroksissa.