



Jo juoksu­harrastuksen alussa kannattaa opetella oikea tekniikka, Riikka Tulppo kehottaa. ”Mitä aiemmin panostaa tekniikkaan, sitä suuremman hyödyn saa.” Tulpon lempimaastoja Ylläksellä ovat Kukas ja Kellostapulinkuru.

Keho vetreänä poluille

Hyvinvointivalmentaja Riikka Tulppo toteutti unelmansa ja muutti Ylläkselle.

Kesän­kitun­turin juurella kolkutellaan kesän portteja. Vihreät silmut puskevat esiin, ja viereinen Kesän­kijärvi lainehtii puo­littain jäistä vapaana. Järven toisella puolella Kellostapulin rinteillä näkyy vielä lumilaikkuja, mutta tästä Pirunkurun juurelta pääsee jo polkua pitkin parin kilometrin päässä si­jaitsevalle parkkipaikalle kastelematta kenkiään.

Riikka Tulpolle lumien sulaminen tarkoittaa polkujuoksu­kauden avaamista. Ketterästi hän kirmaa ylös kohti Pirunkurua.

– Täällä Ylläksellä saa helposti nousumetrejä. Oulun seudulla sitä tuskaillee, kun on niin tasaista, hän sanoo.

Viime elokuusta lähtien Tulppo on ollut tuttu näky Ylläksen poluilla ja hiihtoladuilla. Tuolloin Tulpon perhe lähti toteut­ta­maan unelmaa vuodesta Lapissa. Mökki Äkäslompolosta oli ostettu edellisenä keväänä, ja kun koulupaikat perheen 3.- ja 5.-luokkala­isille lapsille varmistuivat lähikoulusta, Tulpot suuntasivat muuttokuorman Tupoksen kylästä Limingalta kohti tunturimaisemia. Lapissa viivyt­täisiin vähintään vuosi.

– Olemme aina viihtyneet lomilla Lapissa ja ihmetelleet, miten joku voikin lähteä hiihtolomalla etelään! Ylläs oli en­tuudesta­an tuttu paikka. Luonto on meille iso asia, ja juuri se veti tänne, Tulppo kertoo.

Polkujuoksu treenaa koko kehoa

Hyvinvointivalmentajana työskentelevä Tulppo on kestävyys­urheilija, joka nykyisin keskittyy erityisesti polkujuoksuun ja maastohiihtoon.

– Lapsena hiihdin kilpaa ja harrastin yleisurheilua ja suun­nistusta. Kun lukioikäisenä lopetin kilpahiihdon, tilalle tuli juokseminen. Juoksin muutaman vuoden maratoneja, kunnes vuonna 2014 innostuin polkujuoksusta ensimmäisen Pallas–Hetta-polkujuoksutapahtuman myötä.

Sittemmin Tulppo on kiertänyt monet polkujuoksukilpailut, ja voittipa hän tämän kauden avauskisan, NUTS Karhunkier­roksen, naisten 34 kilometrin -sarjan.

– 34 kilometriä tuntui sopivalta matkalta kauden alkuun. Yleensä juoksen 50–80 kilometrin matkoja. Heinäkuussa NUTS Ylläs Pallas -tapahtumassa tarkoitukseni on juosta 100



Lonkankoukistajien venytys on tärkeää etenkin istumatyöläisille. Tehosta venytystä ”viemällä häntä koipien väliin” eli painamalla häntäluuta alaspäin.

Riikan vinkit treenikauden alkuun

Hyvinvointivalmentaja Riikka Tulppo on tottunut opasta­maan sekä aloittelijoita että aktiivisia treenaajia eri lajien pariin. Miten kesäkauteen kannattaa lähteä, etenkin, jos talvella treeni on jäänyt vähemmälle?

- **Maltilla liikkeelle.** Moni kuntoilija lähtee kesän alussa liian kovaa liikkeelle ja asettaa liian hurjan tavoitteen, esimerkiksi maratonin. Jos rikkoo paikat heti alkuun, se loppuu siihen.
- **Ei aina sykkeet tapissa.** Nykypäivänä ihmisillä on paljon kuormaa työelämässä ja muutenkin elämä on hektistä. Päivän liikuntasuorituksen ei aina tarvitse olla kovaa treeniä, vaan se voi olla esimerkiksi rau­hassa luonnossa liikkumista. Aina ei tarvitse liikkua sykkeet tapissa ja kuola poskella.
- **Kokeile eri lajeja.** Testaa rohkeasti eri lajeja, jos jokin uusi laji innostaisi. Suosittelen luontoliikuntalajeja, niissä lyö monta karpästä yhdellä iskulla ja stressi vähenee. Moni polkujuoksija tykkää ottaa kuvia tai bongata lintuja. Luonnossa liikkumisesta saa koke­muksia ja elämyksiä.
- **Lähde porukkalenkille.** Muiden ihmisten seura innostaa liikkumaan. Porukkalenkillä kuulee uusia juttuja ja voi saada uusia tuttuja.
- **Muista kehonhuolto.** Monella kestävyysurheilun harrastajalla kehonhuolto jää vähälle. Tee kehon­huollosta rutiininomainen juttu, joka päivä vaikka varttitunnin verran. Joka päivä vähäsen on parempi kuin kerran viikossa kehonhuoltotunti. Tauota myös työpäivää: liikuta rankaa joka suuntaan, tee eteen- ja taaksetaivutuksia sekä sivukiertoja. Istumatyöläi­sillä lonkankoukistajien venytys on tärkeää. Kehon toiminnallisuuden säilyttäminen ennaltaehkäisee vammoja.

Tee kehonhuollosta jokapäiväinen rutiini. Verryttely ja venyttely ennaltaehkäisevät vammoja.