

***Elina***  
***Louerannan***  
treeniprojekti:

***”Onnistuminen  
on minusta  
itsestäni  
kiinni”***

TEKSTI: ANNA NUMMISTO  
KUVAT: PETRI MAST  
KUVAUSVAATTEET: BIANCANEVE





**V**aatesuunnittelija-yrittäjä Elina Louerannan elokuussa alkanut treeniprojekti on edennyt kohtalaisen hyvin vastoin käymisistä huolimatta.

Isän äkillinen poismeno, suru sekä stressi ovat vaikuttaneet naisen jaksamiseen ja pahentaneet lohtusyömistä. Onneksi maratonkoulun mahdollavat valmentajat ovat auttaneet motivaation uudelleenlöytämisessä.

Edellisessä numerossa Elina kertoi treenaavansa crosstrainerilla sekä tekevänsä kahvakuulatreeniä omassa olohuoneessaan. Aktiivinen harjoittelu

on surun keskellä jäänyt vähemmälle ja viime viikkoina Elina on pääasiassa keskittynyt syyskuussa alkaneeseen juoksukouluun. Hyötyliikuntaa hän on harrastanut omassa pihassaan.

– Olen haravoinut ja kuunnellut musiikkia. Samalla olen saanut koota ajatuksiani, Elina kertoo.

### Isän tyttö

Treeniprojektin aikana näkynyt Elinan periksiantamaton luonne on edesmenneeltä yrittäjä-isältä peritty.



*Treeniprojektin aikana näkynyt Elinan periksiantamaton luonne on edesmenneeltä yrittäjä-isältä peritty.*

– Isäni on ollut elämäni suurin esikuva. Hän aloitti oman yrityksensä pienestä autotallista aivan kuten minäkin. Ilman hänen tukeaan minusta ei olisi koskaan tullut yrittäjää. Hän opetti minulle työn merkityksen, Elina kertoo.

Isä oli myös se, joka aikoinaan vaati teini-ikäistä, taitoluisteluun ihastunutta, Elinaa hankkimaan oikean ammatin.

– Isäni ei ollut liikunnallinen, eikä hän oikein ymmärtänyt taitoluistelutavoitteitani. Hänen mielestään urheilu ei ollut oikeaa työtä.

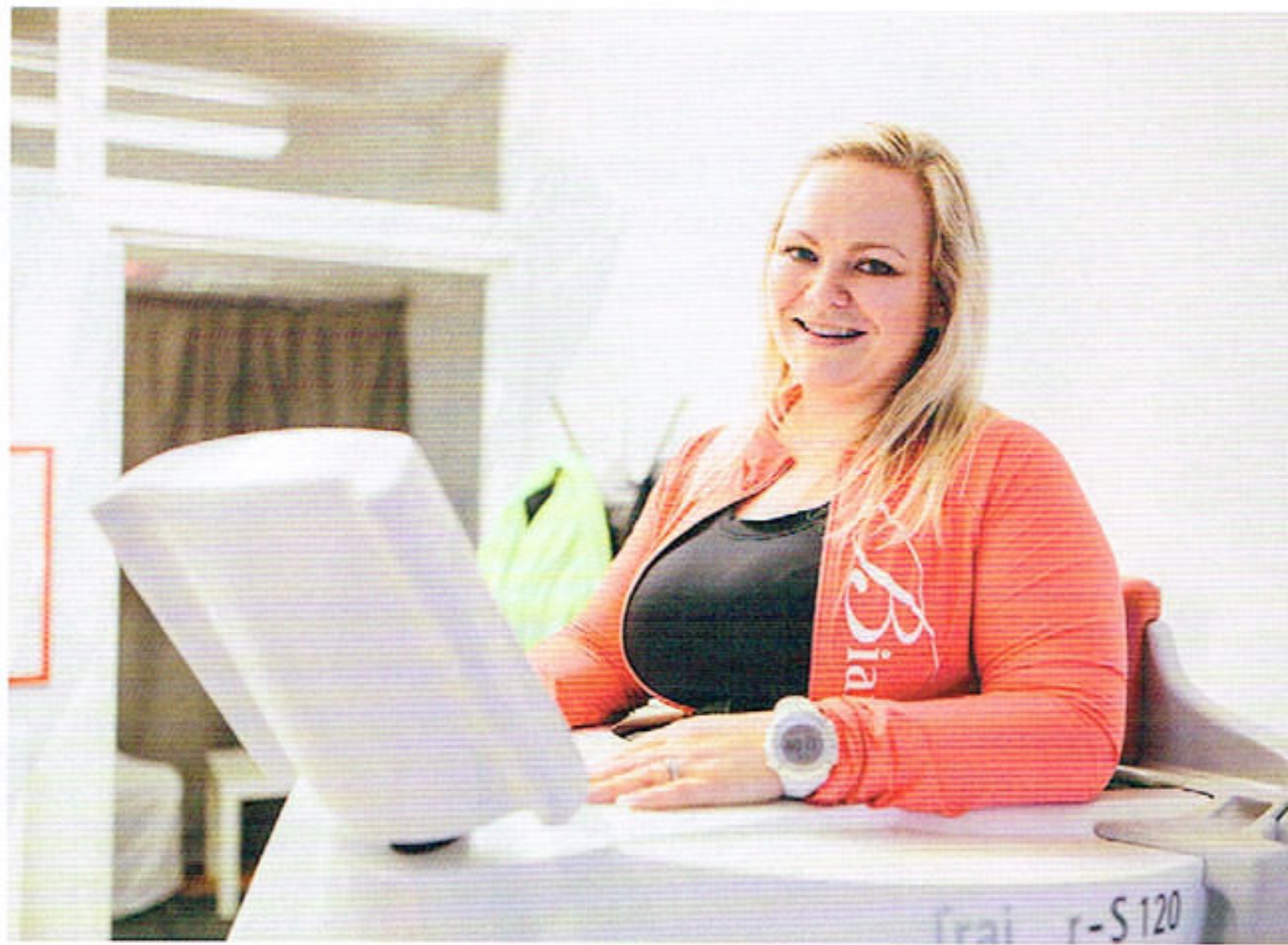
Hetken aikaa nuori Elina yritti selviytyä yhtäaikaan opiskelusta, luistelutreeneistä ja siivojan työstä, kunnes hän luopui rakkaasta harrastuksesta.

– Kymmeneen vuoteen en voinut astua jäähalliin, koska minua alkoi itkettää. Luistelua enemmän ikävöin joukkuettani, olimme kuin yhtä perhettä.

Nykyään Elina suunnittelee kilpailupukuja muun muassa taitoluisteliijoille. Biancaneve-yrityksessä yhdistyvät Elinan yrittäjäisän opetukset sekä Elinan rakkaus luisteluun.

### **Lohtua naposteltavista**

Elinan taipumus lohtusyömiseen juontaa juurensa nuoruusvuosilta, jolloin hän joutui luopumaan luistelusta. Treeniprojektissa mukana oleva mentaalivalmentaja Anu Nikkilä on viime kuukausina kä-



sitellyt ongelmaa Elinan kanssa. Edistystä on tapahtunut.

– Tiedostan tilanteet, jolloin minun alkaa tehdä mieli lohturuokaa. Siitä huolimatta minun on välillä liian vaikeaa kieltäytyä naposteltavista, Elina tunnustaa.

Treeniruokavalion noudattaminen on onnistunut kohtalaisen hyvin. Ainoastaan illat ovat edelleen vaikeita.

– Muutaman kerran olen syönyt keksejä salaa jopa mieheltäni, Elina myöntää.

Syksyisessä Espanjassa, Arnold Classic Europe -kilpailuissa, tapahtui toisenlainen pieni repsahdus. Ihan jokaisesta matkalla tarjotusta viinilasillisesta Elina ei kehdannut kieltäytyä.

– Huomasin kyllä, etten ollut juonut alkoholia moneen kuukauteen. Parin lasillisen jälkeen seuraava aamu tuntui aika kamalalta, Elina nauraa ja vakuuttaa, että moiset tavat unohtuivat heti Suomeen palattua.

Naisen paino on ajoittain junnannut paikoillaan, eivätkä kilot ole karisseet aivan alkuperäisen suunnitelman mukaisesti. Puolen kilon viikkovauhti on välillä jäänyt saavuttamatta. Toisaalta surun ja valvomisen takia Elina laihtui yhdessä viikossa kaksi ja puoli kiloa. Yhteensä koko projektin aikana kiloja on tippunut kolmetoista. Elina on tulokseen tyytyväinen.



– Huomaan, että vaatteet ovat jääneet löysäksi. Myös siskoni näytti minulle taannoin vanhaa valokuvaa, ja huomautti, miten erilaiselta näytän nyt. Se tuntui hyvältä.

### **Voimaa maratonkoulusta**

Elinan ja hänen miehensä yhteinen harrastus on tänä syksynä alkanut valmistautuminen ensi kesän maratonille. Pariskunta käy yhdessä juoksukoulussa, jossa on muun muassa opetettu, millaisilla sykkeillä juoksijan olisi hyvä treenata.

– Kurssin alussa meille tehtiin kuntotesti, jonka mukaan jokaiselle määriteltiin omat optimaaliset sykeraajat. Olen treenannut maratonille aikaisemminkin ja oli mukava huomata, kuinka nopeasti

keho muistaa edellisen treenirupeaman.

Vaikeinta treenaamisessa on malttaa juosta tarpeeksi hiljaa, jotta syke ei nouse liikaa. Elinalle tämä on tarkoittanut rauhallisia lenkkejä, joihin sisältyy paljon kävelyä.

– Peruskestävyysykerajani pitkillä lenkeillä on 109-122. Se tarkoittaa, etten voi juosta esimerkiksi ylämäkiä.

Sykemittarin tarkailu on tärkeää, sillä matalilla sykkeillä keho oppii ottamaan energiaa rasvasta eikä polta pelkkiä hiilihydraatteja.

Välillä lenkille lähteminen on ollut työn ja tuskan takana. Pariskunta juoksee vuoron perään työmatkat



**Juoksukoulupäivän jälkeen Elinan motivaatio on huipussaan. Viimeksi ryhmässä käsiteltiin pukeutumista ja kuinka treenaaminen onnistuu myös kovilla pakkasilla.**

kolme kertaa viikossa. Tämä tarkoittaa heräämistä puoli kuusi aamulla.

– Myönnän, että joinain aamuina olen kääntänyt kylmästi kylkeä ja jatkanut unia, Elina sanoo.

Sunnuntaisin lapsille varataan hoitaja, jotta pari pääsee yhdessä pidemmälle lenkille. Yhteiset treenihetket ovat tärkeitä, sillä kumppanin kannustuksella on valtava voima.

Maratonkoulussakin parasta ovat Elinan mielestä porukan valmentajat.

– Siellä on aivan huikeita maratonveteraaneja, joiden positiivinen energia ja tsemppaus auttavat veynymään aina vain parempiin suorituksiin.

Juoksukoulupäivän jälkeen Elinan motivaatio on huipussaan. Viimeksi ryhmässä käsiteltiin pukeutumista ja kuinka treenaaminen onnistuu myös kovilla pakkasilla. Kurja ilma kun ei ole syy jättää treeniä välistä.

– Olen minä ennenkin juossut ripset huurussa kahdenkymmenen asteen pakkasessa, Elina muistelee nauraen.

### **Periksi ei anneta**

Elinan treenisuunnitelma on muuttunut jonkin verran kuluneen neljän kuukauden aikana. Saliharjoittelu on jäänyt kokonaan pois, tällä hetkellä treenaamisen pääpaino on juoksemisessa. Elinan tärkein tavoite onkin onnistunut osallistuminen maratonille. Raskaiden viikkojen jälkeen Elina kertoo kokeneensa uudestaan treenaamisen iloa ja hän uskoo saavuttavansa asetetut tavoitteet vastoin käymisistä huolimatta.

Lisäpotkua treenaamiseen ja syksyn pimeyteen Elina aikoo hakea Hypoxi-studiolta. Hypoxi-rasvanpoltton menetelmä on uudenlainen liikuntaa ja vaihtelevaa ilmanpainetta yhdistävä täsmätreeni, jonka avulla voi keskittyä muokkaamaan kehon ongelmakohtia kuten takapuolta tai reisiä.

Mentaalivalmentajansa Anun luona Elina on käynyt säännöllisesti kahden viikon välein. Psykkisestä valmentautumisesta onkin ollut kiireiselle yrittäjälle ehkä suurin hyöty.

– Isoin oivallus tähän asti on ollut se, että onnistuminen on minusta itsestäni kiinni. Minulla voi olla ammattilaisen tekemät treeniohjelmat sekä ruokavaliot, mutta niiden noudattaminen on minusta itsestäni kiinni. Vain minä voin viedä tämän projektin loppuun.

## FIT DIAMONDS PERSONAL TRAINER JARI SORSAN PALAUTE

ELINA LOUERANNAN MINÄ- PROJEKTIN ETENEMISESTÄ:

**J**os edellinen jakso oli Elinalle haastava, niin tämä jakso on heittänyt vielä suuremmat haasteet Elinan eteen.

Syksy on Elinalle töiden suhteen kaikkein kiireisintä aikaa, joten hän on viettänyt aikaa enemmän töissä kuin treeneissä. Mutta niin kuin jo edellisessä jaksossa todettiin, Elinan positiivinen suhtautuminen ruokavalioon on tuonut tuloksia. Hän pystyi hoitamaan raskaan messumatkan Madridiin hienosti vaikkakin muutaman lasin viiniä siellä nauttikin. Hän pyrki pitämään kiinni siitä, että aina oli evästä mukana eivätkä ruokavälit venyneet liian pitkiksi. Hän ei myöskään sortunut mihinkään pikaruokaratkaisuihin, vaan pyrki syömään joko omia eväitä tai kunnon ravintorikasta ruokaa. Treeneihin Elina on myös löytänyt uuden vaihteen. Hän treenaa maratonkoulussa yhdessä miehensä kanssa. Se, että treenit tehdään yhdessä ja yhteistä tavoitetta tavoitellen, on motivoinut Elinaa eniten. Treenit ovat nyt yhteistä aikaa, mikä oli aikaisemmin haastavaa järjestää töiden ja perhe-elämän keskellä. Tämä on vahvistanut Elinaa ja antanut itsevarmuutta suhtautumisessa itseensä treenaajana. Elina luottaa itseensä, että hän jaksaa ja pärjää, oli millainen tahansa treeni edessä. Koska treenitapaamisia Elinan kanssa on ollut haastavaa järjestää kiireisen aikataulun vuoksi, niin olemme olleet lähes päivittäin yhteydessä ravinnon ja motivaation tiimoilta. Olemme purkaneet päivän positiiviset ja haastavat hetket sekä miettineet yhdessä, miten niistä selviää. Elina on kysellyt ravintovaihtoehtoista, koska hän on oppinut itse pohtimaan vaihtoehtoja ja tekemään hyviä valintoja ravinnon suhteen. Tämä on ollut yksi projektin päätavoitteista.

Ruokavalion noudattaminen sekä motivaatio uuteen, vanhaan lajiin ovat auttaneet Elinaa jaksamaan kaikista kovimman surun keskellä; Elina menetti isänsä. Suuresta surusta huolimatta Elina on jaksanut jatkaa omaa projektiaan, koska on huomannut voivansa fyysisesti paremmin. Hän ei ole lamaantunut suruun ja palannut vanhaan kaavaan syödä murhe pois. Hän on oivaltautunut, etteivät muutamat repsahdukset romuta painonpudotusta, kun palaa mahdollisimman pian ruokavalioon. Hän on oppinut hyväksymään, että repsahdukset kuuluvat elämään ja niistä mennään vain eteenpäin.

Tämä asenne on auttanut Elinaa pudottamaan 13 kiloa kaikista vastoin käymisestä huolimatta. Rohkea ja positiivinen asenne itseä ja muita kohtaan vie Elinaa eteenpäin nyt ja jatkossa.

Jari Sorsa  
Team Fit Diamonds  
www.ptjarisorsa.fi



**”** Elinan sanoin:”  
Kukaan muu ei  
voi tätä projektia  
viedä eteenpäin  
kuin MINÄ.”

### **Elina Loueranta, 32**

**Asuu:** Tampereella

**Ammatti:** Yrittäjä, Biancaneve vaatettaa fitnesskilpailijoita, missejä, taitoluistelijoita ja tanssijoita

**Siviilisääty:** Naimisissa, kaksi lasta

**Treenaamisen tavoite:** Hyvä fiilis ja hoikempi kroppa sekä kevyt juoksuaskel ja osallistuminen Tampereen maratonille ensi kesänä

**Motto:** ”Nauti matkasta, sillä elämä on tässä.”



## MENTAALIVALMENTAJA ANU NIKKILÄN KOMMENTTI:

**T**ämän jakson aikana Elina on alkanut entistä tarkemmin pohtia sitä, mikä laukaisee syömisen halun silloin, kun kyseessä ei ole puhdas nälkä. Hän on huomannut, että selvittämättömät asiat stressaavat ja aiheuttavat sen, että tuttu tunnesyöminen palaa kuvioon mukaan. Hän on tiedostanut sen, että aiemmin hän on vaiennut mieltä painavista asioista ja hakenut helpotusta niiden aiheuttamaan pahaan mieleen syömisen avulla.

Elina on nyt tarttunut tähän huomaamaansa asiaan ja vaikeasta elämäntilanteestaan huolimatta alkanut puhua asioista, jotka stressaavat tai harmittavat, ja sitä kautta hän on huomannut saavansa tunnesyömisen loppumaan. Elina on siis hyvää vauhtia oppimassa, miten hän saa tunnesyömisen hallintaan.

Anu Nikkilä  
[www.fitwell.fi](http://www.fitwell.fi)