



*Huippu-uimari
Emilia Pikkarainen
matkalla olympialaisiin*

**TREENEISSÄ MUKANA
POIKAYSTÄVÄ
VALTTERI BOTTAS**

NRO. 6 | SYKSY 2013

TÄLLÄ EI HERU!

*SELVITIMME HUONOIMMAT
POKAUSYRITYKSET*

KÄRYLOOKS:

KAIPAANKO VAATEKAAPPISI
SISÄLTÖ TUUNAUSTA?

*Lahdessa
käryää:*

*KONDIKSEEN
JANNIKA B:N
VINKEILLÄ*



**SALIL EKA, SALIL VIKKA:
MUSTAN BARBAARIN
REPIMISVINKIT**

KÄRYCOOPER:

Verta ja Hikeä

TCT:n ja Justimusfilmsin pojat henkijieverissä

LÖYDÄ LAJISI: ESITTELYSSÄ SYKSYN SIISTEIMMÄT HARRASTUKSET

Sisällys

NYT: Nousussa & laskussa ja toimituksen Instagram-suosikit. 3

KÄRY KAUKALOSSA: Kiekkoilija Toni Häppölä lopetti nuuskan. 4

KÄRY ALTAASSA: Uimari Emilia Pikkarainen treenaa F1-kuskin kanssa. 6

KÄRY NURMELLA: Futari Joel Pohjanpalo tykkää hengata kahviloissa. 7



Käry kokeilee:
Syksyn siisteimmät harrastukset. 18

KÄRY RÄPPÄÄ: Laulaja Kevin Tandu uskalsi olla erilainen ja nousi huipulle. 8

STADISSA JA BILEISSÄ: Pääkaupungin parhaat hengausmestarat. 9

KÄRYLOOKS: Miten voi olla cool ilman röökkiä? 10

KÄRY TUUNAA: Näin teet itsellesi treenipaidan. 11

KÄRYCOOPER: Poikabändin jäsenet kilpajuoksussa. 14

SPORTTIKÄRY!

SPORTTIKÄRYN LEVIKKI ON 120 000
Pistä meille käryinen vinkki: kary@kary.fi
Tsekkaa: www.fressis.fi

KUSTANTAJA:
Suomen Syöpäyhdistys
Pieni Roobertinkatu 9
00130 Helsinki
Puhelin: 09-135 331
www.cancer.fi

YHTEYDENOTOT:
Kehittämispäällikkö
Virve Laivisto
p. 050 5882700
virve.laivisto@cancer.fi

PÄÄTOIMITTAJA:
Eevakaisa Mölsä
VALOKUVAAJA:
Pekka Mustonen
TAITTAJA:
Mark Nurmi

KESÄTOIMITUS:
Aura Kraus
Joes Tekka
Kevin Tandu
Heidi Aaltonen
Dennis Kono

IDEA:
358
Ale Lauraéus
Antti Tähtinen
Peggy Petrell

TOIMITUKSEN OSOITE:
Sporttikäry c/o 358
Korkeavuorenkatu 28
00130 Helsinki

PAINOPAIKKA:
Forssa Print
www.forssaprint.fi

Pääkirjoitus

[@stopsmokingstartliving](https://www.instagram.com/stopsmokingstartliving)
Tupakanvastainen tili on täynnä kannustavia lopettamissitaatteja ja tyylikkäitä kuvia.



Teininä sitä ei toivo mitään muuta kuin olevansa aivan kuin kaikki muutkin. Mikä on helpoin (ja typerin tapa) sulautua massaan ja hakea hyväksyntää? No syyttää röökki. Oma kokeiluni mentolin mausta huolimatta ei ottanut tulta alleen, joten päätin että isona musta tulee cool.

Monta mutkaa on ollut matkassa. Nuuskaakin on tullut tungettua huuleen. Tajusin onneksi, ettei sekään ole makeeta vaan ällöä ja erittäin epäterveellistä. Eipä tainneet myöskään kundit pitää mua silloin siistinä mimminä, kun yritin esittää itseäni kovempaa.

Yksi siisteimmistä riippuvuuksista elämässä on sporttailu. Se antaa elämyksiä, piristää mieltä ja tekee kropasta terveen. Liikunta motivoi myös lopettamaan tupakan ja nuuskan, koska enää ei yskitä ja ylämäessäkin jaksaa pusertaa aiempaa paremmin.

Tämä on kuusivuotisen Käry-lehden historian ensimmäinen sporttiversio. **Sporttikäry kuluttaa kaloreita.** Se ei ole kuitenkaan lehden tai liikunnan päätavoite, vaan pitää ihan sikana hauskaa ja kannustaa kavereitakin voimaan hyvin ja tavoittelemaan unelmia ilman pähteitä.

Elämässä kaikki on mahdollista: lopettaa nuuska, päästä opiskelemaan haaveilemaansa kouluun ja nousta suosituksi räppäriksi. Coolio tyyppi uskaltaa olla erilainen, oma itsensä. Mitä siinä vielä mietit? Lenkkarit jalkaan ja soitto kaverille. Silloin ne parhaat ideat syntyvät.

PS. Mitä uutta harrastusta aiot kokeilla tänä syksynä? Mä aion tehdä voltin ja napata yhden aallon. Nellin lupaan viedä useammin lenkille metsään. **Päätoimittaja, Eevakaisa Mölsä – FB: Kunnotar**

Käry kaunistuu:
Huippumalli Sabina Berner panostaa ihonhoitoon. 12



FRESSIS.FI

-APUA LOPETTAMISEEN-

KÄRY PUMPPAA: Treenaa kuin Musta Barbaari. 16

KÄRY JOENSUUSSA: Lassi Hurskainen opettaa potkaisemaan kaverin kädessä tupakan. 19

KÄRY LAHDESSA: Kohota kuntoasi Jannika B:n opeilla. 20

KÄRY KUUNTELEE: Aurinkokuninkaan elämänohjeet. 21

KÄRY HERKUTTELEE: Välipala maistuu treenin jälkeen. 22

TERVEYSKÄRY: Eihän polta lähellä lemmikkiäsi? 23

KÄRY OPII: Vastauksia mieltä askarruttaviin asioihin. 24

KÄRYSKOOPPI: Millainen kouluvuosi odottaa sinua? 25

KÄRY TYKKÄÄ: Selvitimme millaisia iskureplikkejä kannattaa välttää. 26

KÄRY RASKAANA: Henna lopetti röökkin odottaessaan lasta. 27

KÄRYWOOD: Hollywoodin hyviket vs. pahiket. 28

SALATUT TREENIT: Salatujen elämien treenaavat tähdet. 29

Käry lopettaa:
Näin sinäkin pystyt lopettamaan. 30



NYT NOUSSA

- + Netflix
- + Sormukset & rannekorut
- + Sporttisuus
- + Luonnollisuus
- + Longboard

NYT LASKUSSA

- Ostarihengaus
- Mustat kynnet
- Liika meikki
- Angry Birds
- Mopokortti

TOIMITTAJIEN INSTA-SUOSIKIT

@healthyfood Paljon terveellisiä reseptejä. Lähes kaikki reseptit ovat sokerittomia ja gluteiinittomia, jopa suklaabrowniet ja pannarit.

@germanchelo Huumorintäyteisiä tilannekuvia, joissa argentiinalainen julkisbloggeri German Garmendia ilveilee.

@jhopkins1986 Pojille motivaatiota tarjoaa lihaskimppu Josh Hopkins. Channing Tatumia muistuttava kundi jakaa kuvia treenatusta kropastaan.

@kinggoldchains Tygalla on vaatemallisto nimeltään Last Kings. Snapback-lippiksien käyttäjät diggaavat tämän nuoren räppäriin tyylistä.

SPORTTIKÄRYN TOIMITUS ESITTÄYTY

KEVIN TANDU, 19, Helsinki. "Tykkään pelata fudista, datata Facebookissa ja laagilla Instagramissa. Vapaa ajalla käyn leffassa, sillä haluan aina nähdä kaikki leffat, jotka tulee ensi-iltaan".

HEIDI AALTONEN, 20, Helsinki. "Muoti ja puukeutuminen kiehtovat minua. Joskus tunnen ymmärtäväni hiukan liiankin hyvin himoshoppaaja Rebeccan järjestömmän vimman ostoskassihin, mikä ei tietenkään pullista rahapussiani – valitettavasti."

JOES TEKA, 18, Hyvinkää. "Punaisella lonkkarilla rullaava toimittaja-näyttelijä, jolla on aina eri hiustyyli. Olen seikkailija-luonne, joka löytää päivän seikkailunsa pienistäkin arkipäiväisistä asioista".

DENNIS KONO, 19, Espoo. "Rullalautailu ja valokuvaus ovat aina kävellyt käsi kädessä elämässäni. Opiskelen Karjaalla valokuvausta. Vapaa-ajalla hengaan kavereiden kanssa, rullalauta tietenkin mukana".

AURA KRAUS, 16, Helsinki. "Ymmärsin vasta hiljattain, että lenkkeily on hauskaa, varsinkin jos on hyvä seura ja kauniit maisemat. Tähtään syksyllä puolimaratonniin. Lenkkeily riippuvuudesta en varmaan parane koskaan ja hyvä niin!"

EEVAKAISA MÖLSÄ, 32, Helsinki. "Pelasin koko nuoruuteni ringetteä. Lukiossa haaveilin sporttitoimittajan duunista, koska halusin hengaila Teemu Selänteen pukukopissa. Kesällä menetin sydämeni SUP:lle eli surffimelonalle".



”EN TARVINNUT sitä myrkkyä”

Ex-jääkiekkoilija **TONI HÄPPÖLÄ** lopetti kesällä nuuskan käytön. Samalla hän vaihtoi auton fillariin.

TEKSTI:
EEVAKAISA MÖLSÄ
KUVAT:
PEKKA MUSTONEN

BIITIN TUNGIN HUULEEN ensimmäisen kerran 16-vuotiaana poikien saunaillassa. Älytön kokeilu. Kolahti niin kovasti kaaliin, että tipahdin lattialle. Lopettaessani urani kaukalossa vuonna 2011 stressaannuin. Avuksi otin nuuskan. Ehdin käyttää kahden vuoden ajan, ennen kuin tuli totaalinen stoppi. Aina se oli takaraivossa, että pitäisi lopettaa. Kaikki sen tietävät, että nuuska ei ole mitään vitamiinia vaan myrkkyä. Aluksi mietin, että lopetan asteittain ja käytän ainoastaan juhliissa. Tajusin, että helpompaa on tehdä radikaali muutos ja lopettaa kaikki päihteet. Silloin ei jätä itselleen auki takaovea.

ÄIJÄT LOPETTAA

Yllättävän helppoa se on ollut. Tajusin, etten tarvitse nuuskaa. Siitä tulee huono olo, hampaat kellastuvat ja suussa maistuu paska. Paastotessa sain väläyksen siitä, miltä kehossa tuntuu, kun sinne ei tungeta myrkkyä.

Lopettamisessa pitää ajatella ennen kaikkea omaa terveyttä. Pitää luoda omassa päässään uhkakuvia. Niin monta kertaa kuin äitini sanoi, että ”lopeta Toni”, ei se mitään vaikuttanut. Täytyy olla tarpeeksi äijä tehdäkseen itse päätöksen lopettamisesta.

Joukossa tyhmyys tiivistyy. Nuuskasta on muodostunut huono tapa niin jääkiekkoilijoiden, koripalloilijoiden ja jalkapalloilijoidenkin keskuudessa.



KUKA: TONI ”LUIGI” HÄPPÖLÄ
AMMATTI: SIIJOITUSNEUVOJA, VUOSAAREN VIKINKIEN VALMENTAJA 3. DIVARISSA SEKÄ ILTA-SANOMIEN LÄTKÄANALYYTIKKO.
URA JÄÄKIEKKOILIJANA: SM-LIIGASSA 2001–2010 YHTEENSÄ 442 RUNKO-SARJAOTTELUA.
JOUKKUEET: HIFK, ÄSSÄT, KALPA, BLUES JA HPK

”Nuuska laskee suoritusta 5–10 %, joten on mahdotonta antaa parastaan mälli huulessa.”



Häppölä ja tulevat Karhu-Kissojen tähdet Jimi ja Alex.

TONIN TEESIT

1. NOLLAA OIKEIN!

Mieti, tuleeko nuuskasta oikeasti hyvä olo? Se auttaa stressaavaan tilanteeseen kahden minuutin ajan. Sen jälkeen palaat alkutilannetta alemmalle tasolle. Vähän vastaava tilanne kuin, että on tappioputki päällä ja vedetään kostea saunailta.

2. ELÄ LUONNONMUKAISESTI.

Jos mulla on päänsärky, en ota enää lääkkeitä vaan hoidan itseäni luonnonmukaisesti: juon vettä, nukun ja menen hierojalle. Kaiken kukkuraksi, olen myynyt autoni ja liikun pyörällä ja julkisilla.

NUUSKA ON TÄYNNÄ RASKASMETALLEJA!

- * 2500 kemiallista yhdistettä, joista osa on karsinogeeniä eli syöpää aiheuttavia aineita.
- * Sisältää raskasmetalleja, kuten lyijyä ja kadmiumia sekä jäänteitä myrkyllisistä kasvinsuojeluaineista.
- * Aiheuttaa voimakkaan riippuvuuden, sillä sisältää jopa 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin savukkeet. Tunnin aikana vereen imeytyy nikotiinia yhtä paljon kuin kymmenen minuutin tupakoinnin aikana.
- * Nikotiini imeytyy verenkiertoon suun limakalvon läpi. Käyttö erityisesti nuorella iällä lisää suuontelon, nielun ja nenän syöpää.

LÄHDE: www.cancer.fi

FAKTA

NUUSKA LASKEE SUORITUSKYKYÄ

- * **PALAUTUMINEN HIDASTUU:** Nikotiinista johtuva verenkierron heikkeneminen hidastaa lihasten palautumista liikuntasuorituksesta.
- * **LIHASSASSA VÄHENE:** Lihaskestävyys, -voima ja -massa vähenevät.
- * **SUORITUSKYKY LASKEE:** Nikotiini vähentää sydämen lyöntikapasiteettia ja laskee suorituskykyä. Nuuskaava antaa muille tasoitusta.
- * **URHEILUVAMMOJEN RISKI KASVAA:** Nuuskaajilla on 50 prosenttia suurempi riski saada lihas- ja luustovaurioita kuin nuuskaamattomilla. Lisäksi vammoista palautuminen on hitaampaa.
- * **KESKITTÄMISKYKY LASKEE:** Jos elimistö ei saa nikotiinia, iskevät vieroitusoireet: levottomuus, väsymys ja keskittymiskyky laskee. Syntyy petollinen kierre!

LÄHTEET: Nuuska, EHYT ry ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

NÄIN KUNTOSI PARANEE, KUN LOPETAT RÖÖKIN:

- * **20 MINUUTTIA:** verenpaine ja sydämen syke normalisoituvat.
- * **8 TUNTIA:** veren happipitoisuus palautuu normaaliksi.
- * **1 VUOROKAUSI:** häkä häviää elimistöstä, ja keuhkot alkavat hitaasti puhdistua.
- * **2 VUOROKAUSTA:** nikotiini on poistunut elimistöstä, haju- ja makuaisti ovat parantuneet huomattavasti.
- * **3 VUOROKAUSTA:** hengittäminen helpottuu ja energisyys lisääntyy.
- * **2–12 VIIKKOA:** verenkierto ja hapenotto paranevat. Käveleminen ja juokseminen helpottuvat, koettu stressi vähenee, uni sekä muisti ja keskittymiskyky paranevat. Seksi sujuu paremmin.

LÄHTEET: www.cancer.fi, www.hyvinvointipolku.fi

REPÄISE IRTI RÖÖKISTÄ.

RÖÖKIKROPPA.FI



”HAAVEET ON

tehty saavutettaviksi”

TEKSTI: EEVAKAISA MÖLSÄ / KUVA: PEKKA MUSTONEN
MEIKKI + HIUKSET: MARIA KIVIAHO / TOIMISTO

Huippu-uimari **EMILIA PIKKARAINEN** osallistui ekan kerran 15-vuotiaana olympialaisiin. Seuraava tavoite on Rio, jota kohti suomineito kauhoo päättäväisesti.

YLÄASTEIKÄISENÄ EMILIA HARRASTI MYÖS

balettia. Uinti vei voiton, koska pippurinen pellava-pää halusi olla kuin isoveljensä. Emilia ei pysynyt Villen perässä, mikä söi naista.

– Pääsin mukaan poikien treeneihin, kun olin räpiköinyt tarpeeksi pitkään. Uinti on ronskia ja siinä edetään mielenvoimalla.

Olympiarajan Emilia rikkoi 15-vuotiaana ja pääsi Pekingin olympialaisiin. Aluksi uimari jäi sadasosan päähän rajasta. Oli yksi pulma. Piti uida yksin. Yhtä mahdoton tilanne kuin, että satasten juoksija tekee ennätysten tyhjällä radalla.

– Koko katsomo huusi nimeäni. Vedin raivolla tasan olympiarajan. Pekingissä katsoin, kun huiput menivät ohi. Tajusin, missä haluan olla itse, perhosuintia päämatkana uiva Emilia kertoo.

AAMUKUUDEKSI ALTAASEEN

Emilian tavoitteena on osallistua 24-vuotiaana Rion olympialaisiin ja uida kilpikumppaneidensa ohi.

– lästä on vain hyötyä. Hyväksi uimariksi tuleminen vaatii tietyn harjoitusmäärän, voimatason ja tekniikan.

Huippu-uurheilijan arki tarkoittaa uintia 14 kilometriä päivässä. Jonkun mielestä se voi tuntua uhratumi-selta, mutta ei Emiliasta.

– Olen saanut paljon hienoja kokemuksia ja ystäviä ulkomaita myöden.

Vapaa-ajalla sporttimimmi ottaa rennosti. Ei tarvitse olla ehdoton, mutta mielessä pitää kuitenkin pitää tavoite.

– Mieluummin elän terveellisesti kuin rällästä.



Aamu-uniset, älkää vaivautuko.

Valmistaudu heräämään aamukuudelta treenaamaan Emilian tavoin.

KUKA: EMILIA PIKKARAINEN

IKÄ: 21

KOULUTUS: SOTUNGIN URHEILULUKIO

AMMATTI: HUIPPU-UIMARI

SEURA: VANTAAN VESIKOT

ASUU: VANTAALLA

SAAVUTUKSET:

OSALLISTUNUT PEKINGIN

JA LONTOON

OLYMPIALAIISIIN JA

TEHNYT REILUT 30

SUOMEN ENNÄTYSTÄ,

UINUT LUKUISIA EM-

JA MM- FINAALEITA.



FACEBOOK:
Emilia Pikkarainen Fanclub



TWITTER:
@EmiliaEpi



SEURUSTELEEE FORMULAKUSKIN KANSSA

Emilian poikaystävä **Valtteri Bottas** on myös huippu-uurheilija. Pari tapasi toisensa kolmisen vuotta sitten televisio-ohjelman kuvauksissa. Toisen tuki on tärkeää, koska urheilijat ymmärtävät, mitä vaatii tavoitella unelmaansa. Kun Valtteri ei ole maailmalla, hän osallistuu Emilian treeneihin.

– Valtteri on kehittynyt huomasti kolmessa vuodessa. Minun ohi hän ei kuitenkaan vielä mene, Emilia virnistää.

”PETTYMYKSET

kuuluu asiaan”

KUVA: VALIO OY

HJK:n maalitykki **JOEL POHJANPALO** on tehnyt Veikkausliigan historian nopeimman hattutempun. Haaveissa on tykittää Liverpoolin paidassa.

HJK:N Joel ”Jolle” Pohjanpalo pelasi yläasteella vielä lätkää HIFK:ssa. Hän valitsi kuitenkin tavoitteeseen jalkapalloammattilaisuuden, sillä edellytyksellä että koulu käydään kunnolla.

– Kirjoitin ensimmäiset aineeni viime keväänä Mäkelänrinteen urheilulukkiosta. Lyhyestä matematiikasta tuli Laudatur, Joel juttelee.

Maalitykki on voittanut kaksi Suomen mestaruutta ja saanut pelaiaikaa A-maajoukkueen riveissä. Kauden 2012 avausottelussa Maarianhaminaa vastaan Joel iski 2,42 minuutissa hattutempun, joka on Veikkausliigan historian nopein suoritus.

IDOLIN JALANJÄLJISSÄ

Seuraavana haaveena on pelata ulkomailla. Unelmen täyttymyksenä olisi pelata Liverpoolissa, jossa on pelannut myös idoli Michael Owen.

– Haaveista täytyy pitää kiinni. Mitään ei saa ilmaiseksi. Pettymykset kuuluvat asiaan, ne saavat miettimään, mitä voisi tehdä ensi kerralla toisin.

Vapaa-ajan jalkapalloilija käyttää järkevästi. Ei voi juhliä liiaksi, pitää syödä terveellisesti ja nukkua hyvät yöunet. Saunominen virkistää mielen.

– Tärkeintä on, että mieli pysyy kunnossa. Yksin ei ole kenenkään hyvä olla. Kavereiden ja tyttöystävän kanssa käydään kahvilla Töölössä Café Tin Tin Tangossa.

KUKA: JOEL POHJANPALO

IKÄ: 19

AMMATTI: FUTARI

PELINUMERO: 20

SEURA: HJK

SAAVUTUKSET: HJK:N

PAIDASSA 2 SUOMEN

MESTARUUTTA,

SUOMEN

A-MAAJOUKKUEESSA

VUODESTA 2012

ASTI, LIVERPOOLIN

TESTATTAVANA 2012



FACEBOOK:
Joel Pohjanpalo



TWITTER:
JPohjanpalo

”Vanhemmilta sain vankan kasvatuksen, ettei siihen kannata alkaa.”

Joel Pohjanpalo kommentoi suhdettaan tupakkaan.

EI KOSKAAN NUUSKAA HUULESSA

Joel ei ole koskaan kokeillut tupakkaa tai nuuskaa

”Se on noussut yleiseksi viitsiksi kaveriporukassamme.

Joskus joku yllyttää läpän varjolla maistamaan.

Kundit kuitenkin kunnioittavat päätöstäni.”

Tupakka ja nuuska ovat aina inhottaneet minua

”Arvostan, etten ole koskaan edes kokeillut. Omaa terveyttä olen ajatellut. Monia muita asioita elämässä kannattaa kuitenkin kokeilla”, Joel kannustaa.

Räppäri ponnisti lastenkodista

TSEKAA KEVININ SPORTTIRÄPIT – VAIN SPORTTIKÄRYN LUKIJOILLE: FRESSIS.FI

TEKSTI: EEVAKAISA MÖLSÄ
KUVAT: PEKKA MUSTONEN, DENNIS KONOI

KUULUISUUTEEN

KEVIN TANDU julkaisi keväällä ensimmäisen singlensä *Huomenta Suomi*. Räppäri on raivannut tiensä tähtiin pitämällä jalat tiukasti maassa.

”MUUTIN 10 VUOTTA SITEN KONGOSTA SUOMEEN. Aluksi kaikki tuntui vaikealta, koska en sopeutunut paikallisiin tapoihin. Siihen aikaan nousussa ollut Fintelligens sai pääni nousemaan. Bändin pojat **Davo** ja **Asa** olivat inspiraationi. Kotoa muutin 13-vuotiaana. Tajusin, että asiat kannattaa hoitaa hyvin, jotta pääsen asumaan nuorisokotia parempaan paikkaan. Aloin pitää kiinni yhteisesti sovituista säännöistä, petasin sängyn ja tulin ajoissa kotiin. Osallistuin 16-vuotiaana Beat and Sound -räppikisaan, jonka tuomaristossa istui **Ruudolf**. En päässyt jatkoon. En ottanut siitä nokkiini, vaan päätiin jatkaa eteenpäin. Menen mieluummin eri suuntaan kuin muut”.

FUDISTA ILMAN KENKIÄ

”Jatkoin musiikin tekemistä ja aloin järjestää Kontulan nuorisotalossa bileitä. Musiikistani kiinnostuttiin kesällä 2012, ja pääsin tekemään yhteistyötä esikuvani Davon kanssa. Selkensä kääntäneet tyytit, joita olin auttanut, pysyivät anteeksi. Elämässä pitää olla tavoitteellinen. Saa olla villi, mutta on oltava muille kiltti. Kaikki on mahdollista, kun ei luovuta. Kongossa pelasin fudista ilman kenkiä. Täällä olen pelannut FC Konnussa ja HJK:ssa hyvissä kengissä”.

”Unelmani lastenkodissa oli, että joku päivä saan päättää itse miten pukeudun. Haaveeni on toteutunut. Tyylini on vapaa ja eläväinen.”

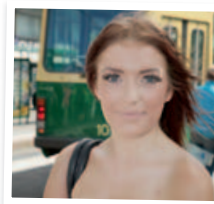


KUKA: KEVIN TANDU
IKÄ: 19
AMMATTI: RÄP-ARTISTI
JÄRJESTÄÄ ONE MOVE -NUORISOBILEITÄ JA AUTTAA NUORIA ARTISTEJA PROMOAISESSA JA MUSIIKINTEOSSA.
HARRASTUKSET: KÄY SALILLA JA POTKIMASSA PALLOA KAVEREIDEN KANSSA HELSINGIN SAHARAN KENTÄLLÄ, JOKA SIJAITSEE FINNAIR-STADIONIN VIERESSÄ.

TEKSTI: KEVIN TANDU, AURA KRAUS
KUVAT: DENNIS KONOI, PEKKA MUSTONEN, EEVAKAISA MÖLSÄ

Mennään STADIINI!

Missä hengata ja mitä tehdä pääkaupungissa? PAIKALLISET PALJASTAVAT lempipaikkansa.



FEMMA- JA NARINKKATORI

Kaikki hengaavat Kampin Femma- ja Narinkkatorilla. Olin 13-vuotias, kun rupesin käymään siellä koulun jälkeen. Narinkkatorilla järjestetään viikoittain tapahtumia: siellä on katutaiteilijoita ja pääsee maistamaan ilmaistuotteita. Kamppi on kasvussa ja muodissa!

IIRIS KAUPPINEN, 16, KÄPYLÄ



KLUUVI, KIASMA JA BAANA

Tuun joka päivä koulun jälkeen Helsinkiin. Olen pyörinyt joka puolella Stadia jo monta vuotta. Tykkään eniten Kluuvista, koska siellä on rento meininki. Kiasman ja Musiikkitalon edessä on myös hyvää pöhinää. Hyvällä kelillä skeittaa Baanalla.

MARKUS JUHANI VEIJALAINEN, 17, VEIKKOLA



HIETSU

Vanhempani ihmettelevät, että eikö ole raskasta käydä päivittäin Helsingin keskustassa. Ei ole, koska tykkään tutustua uusiin ihmisiin. Helsinki opettaa tästä elämästä. Hietsussa eli Hietaniemen rannalla käymme kesäisin pelaamassa koripalloa isommalla porukalla.

JARNO POLLARI, 16, ESPOO



ELTSU

Tykkään käydä Eltsussa eli Eläintarhan kentällä juoksemassa, sillä rakastan yleisurheilua. Asun Pasilassa, joten pääsen sinne nopeasti ratikalla tai pyörällä. En mellakoi, vaan haluan tutustua uusiin ihmisiin ja katella hyvännäköisiä mimmejä ja löytää uusia harrastuksia.

SEDRİK KIMUONIMESO, 14, HELSINKI



STEISSIN LUISTINRATA

Nyt kun talvi lähestyy, tykkään käydä koulun jälkeen kavereiden kanssa luistelemassa Steissin luisteluradalla. Harrastin pitkään muodostelmaluistelua, joten luistinrata on minulle kuin toinen koti. Kylmän iltopäivän jälkeen on ihana mennä vieressä olevaan Coffee Houseen juomaan kupponen kahvia.

LEA VÄISÄNEN, 17, HELSINKI



KISIS

Jos koulun jälkeen ei ole mitään tekemistä, on hauska mennä Kisikselle eli Kisahalliin pelaamaan lentopalloa kavereiden kanssa. Muutamalla eurolla pääsee urheilemaan ja pitämään hauskaa kavereiden kanssa. Se on mukavaa vaihtelua synkkiin iltopäiviin.

MARA FEICK, 16, TAMMISALO

Bileet!

SPORTTIKÄRY KÄVI FIILISTELEMÄSSÄ TUNNELMIA GLORIAN ONE MOVE -KEMUISSA

NIKO, 13

”Rakastan breikkaamista. Heti, kun kuulen biittiä, vartalo alkaa tehdä mooveja. Paras filis on se, kun tyytit tekee tilaa tanssilattialla mun pyöriessä lattialla”.



ROOSA, 14

”Mun paras muisto välitunnilta on, kun kaadu in portaissa ja mursin nilkkani. Koko koulu nauroi mulle. Se ei pahoittanut mun mieltä, koska olen iloinen tyyppi, eikä toisten mielipiteet hetkauta mua”.



DENNIS, 13

”Tyllillisesti mua inspiroi Lady Gaga, koska hän uskalttaa olla erilainen. Syksyn vaatehankintalistalla on haaremihoisuus. Ne ei sovi kaikille, koska ne vaatii oikeanlaista asennetta”.



NEA, 14

”Jos en jaksa lukea läksyä, käyn ostamassa Fazerin Sinistä. Suklaa auttaa jaksamaan, koska se antaa endorfineja”.



SANTERI, 13

”Kun kaverit menee röökille, kysyn yleensä, miksi poltatte? Mun mielestä se on tosi epäterveellistä. Mieluummin dataan kännykällä tai heitän läppää kavereiden kanssa”.





KUKA? Muotibloggaaja **Noora Näppilä, 18.**
ASUU? Tampereella

ONKO RÖÖKI COOL? Ei ole. Elämä on täynnä valintoja, ja osa nuorena tehdyistä valinnoista seuraa ihmistä koko tämän elämän ajan. Terveys ja hyvinvointi ovat minulle tärkeitä asioita, enkä kumpaakaan halua vaarantaa tietoisesti.

TYVLIVINKKISI? Syysvaatekaappiin kuuluvat pehmeät neuleet ja kengät, jotka eivät pelkää vesi-lätäköitä. Värikkäät ja printilliset huivit ovat syksyn ykkösasuste. Shoppaillessa on hyvä miettiä vaatteiden yhdisteltävyyttä ja niiden käytännöllisyyttä. Vähemmän on enemmän: asusta harkiten ja tuunaa vaateistasi persoonallisia. Piiristä pukeutumistasi näyttävillä asusteilla, joita löytää kirpputoreilta.

Seuraa blogia: curiousnoora.refashion.fi

KÄRYLOOKS:

SPORTTIKÄRYN TOIMITUS SELVITTI, MITEN OLLA COOL ILMAN RÖÖKIÄ JA MILTÄ SYKSYN MUOTI NÄYTTÄÄ.



KUKA? Opiskelija **Ville Rossi, 18.**
ASUU? Tampereella

ONKO RÖÖKI COOL? Mielestäni tupakointi ei ole coolia, koska se vaikuttaa ympärillä oleviin ihmisiin ja tietenkin omaan terveyteen. Oman terveyden huonontaminen ei missään nimessä ole siistiä. Jos tupakasta pystyy kieltäytymään, tekee paljon hyvää itselleen.

TYVLIVINKKISI? Mun mielestä parhaan tyylin saa siten, että pukeutuu siihen mistä ite tykkää, koska silloin tuntee olonsa mukavaksi. Silloin on ulkoisestikin tyylikäs, jos tuntee olon kotoisaksi.



KUKA? Opiskelija **Thelma Siberg, 21.**
ASUU? Helsingissä

ONKO RÖÖKI COOL? Tupakoiminen on typerää ja turhaa! lästä riippumatta vaikutukset ovat suuret, eikä niitä kannata vähätellä. Tupakka rappeuttaa kuntoa ja vanhentaa ihoa. Rakasta kehoasi ja kieltäydy tupakasta.

TYVLIVINKKISI? Vaatteiden kanssa saa olla rohkea. Itsevarman ihmisen päällä kaikki näyttää hyvältä ja erikoisimmatkin vaatteet muodikkailta. Rohkea ei kuitenkaan aina tarkoita hullunrohkeaa. Vähän hillitympikin tyyli voi olla supermuodikas. Luonnollisuus on nyt muotia, ja tämä pätee myös meikkaamiseen. Less is more.



KUKA? Opiskelija **Anette Aghazarian, 20.**
ASUU? Tampereella

ONKO RÖÖKI COOL? No jaa. Itse en käytä, koska kädet alkaa haista ja hampaat kellastuu. Pienten lasten ei tarttis joutua hengittämään savua aikuisten takia.

TYVLIVINKKISI? Pue mitä huvittaa ja tuntuu hyvältä. Vältä kuitenkin mustavalkoista asua, sillä se muistuttaa lähes aina tarjoilijaa.



KUKA? Muotibloggari ja kuvataiteilija **Jani "Deekubunny" Hukkanen, 18.**
ASUU? Riihimäellä

ONKO RÖÖKI COOL? Media saattaa antaa vaikutelman, että rööki olisi siistiä, mutta todellisuudessa asia on kaukana siitä. Jos näet 13-vuotiaan kitkevän koulunpihan nurkassa tupakkaa, ensimmäinen mieleen tuleva sana ei ole cool vaan päinvastoin.

TYVLIVINKKISI? Ensimmäinen asia, johon ihminen kiinnittää toisessa huomion on yleensä pukeutuminen ja käyttäytyminen. Pukeutumalla siististi olet varmasti cool, oli tilanne mikä tahansa. Kesällä on nähty paljon värikkäitä asukokonaisuuksia, mutta syksyn juttu on neutraalit värit ja pienet yksityiskohdat kuten printti T-paidat ja kuviolliset kauluspaidat. Uskalla kokeilla sekaisin vanhaa ja uutta. **Seuraa blogia:** <http://deekubunny.tumblr.com> | **Instagram:** [deekubunny](https://www.instagram.com/deekubunny)

TRENDITOPPI

treeneihin

"Aloitin blogin pitämisen viisi vuotta sitten. En olisi ikinä uskonut, että olisin jatkanut sitä näin pitkään. Parhaimmillaan blogissani on ollut lukijoita viikossa 27 000."

Indiedaysin muotibloggari **NADJA KAMARA** näyttää, miten voit tuunata uniikin treenitopin.



TRENDIKKÄÄN "CUT OUT" ELI SIVUILTA AUKI LEIKATUN KORISPAIDAN SAA ASKARRELTUA PARISSA MINUUTISSA. TARVITSET:

- * VANHA T-PAITA
- * SAKSET
- * MITTANAUHA
- * KYNÄ

1. Pue t-paita päällesi ja mittaa korkeus, jolle haluat kylkien halkiot. Merkkää kynällä pienet merkit molemmin puolin ja levitä paita vaakatasoon pöydälle.

2. Merkkää pisteiden alle toiset pisteet, joiden mukaan leikkaa kiilat sivuille. Voit halutessasi jättää halkioiden välisen keskiosan leveämmäksi, jolloin topista ei tule niin paljastava.

3. Pujota t-paidan yläosa oikeanpuoleisesta sivuhalkiosta helman sisään ja pujota se takaisin ulos vasemmasta halkiosta. Näin keskelle tulee solmuntapainen kierre.

4. Voit leikata myös kaula-aukkoa suuremmaksi tai hihat pois (halutessasi).

5. Valmista tuli ja eikun hikoilemaan!

KUKA: NADJA KAMARA
AMMATTI: VAATEKAUPAN APULAISMYYMÄLÄPÄÄLLIKKÖ JA MUOTIBLOGGARI
ASUU: HELSINGISSÄ
IKÄ: 25
HARRASTUKSET: KISSAT, TATUOINNIT, VALOKUVAUS JA LENKKEILY

SEURAA BLOGIA: [HTTP://NADJASTRANGE.INDIEDAYS.COM](http://nadjastrange.indiedays.com)



Aina ei tarvitse juosta kauppaan ostamaan uusia urheiluvaatteita. Käytä mielikuvitustasi ja tuunaa vanhoista vaatteistasi uniikit treenikuteet.



HUIPPUMALLI SABINA:

”Rööki RUMENTAA”

Suomen tämän hetken kuumin huippumalli **SABINA BERNER** paljastaa kauneutensa salat.

TEKSTI:
HEIDI AALTONEN
KUVA:
PEKKA MUSTONEN

SUOMEN HALUTUIMPIIN HUIPPU-

MALLEIHIN lukeutuva Sabina on poseerannut muotilehtien kuten Trendin ja Ellen kansikuissa. Pitkän huiskea tyttö bongattiin 14-vuotiaana muotimessuilta.

– Mallintöiden puolesta olen päässyt kiertämään maailmaa. Olen asunut New Yorkissa, Pariisissa ja Australiassa. Matkustelu on työn huippupuolia, Sabina hehkuttaa.

Sabina kertoo, että **Kate Moss** -meininki on mennyttä. Lasit kuplivia muotinäytösten takahuoneissa ovat vaihtuneet mehuun, eikä tupakansavua tuprutella sisätiloissa tukehtumisasteeseen asti.

– Rööki rumentaa. En ole koskaan tupakoinut, sillä se ei tee iholle hyvää.

Fitness-buumi vaikuttaa myös mallimaailmassa. Nykymallit pysyvät kunnossa treenaamalla ja syömällä terveellisesti.

– Syön paljon, mutta myös liikun paljon. Rakastan hyvää ruokaa, enkä noudata mitään dieettiä. Popsin terveellistä ruokaa, koska sitä saa syödä paljon, eikä tarvitse olla nälässä, Sabina virnistää.

”Fitness-buumi vaikuttaa myös mallimaailmassa. Nykymallit pysyvät kunnossa treenaamalla ja syömällä terveellisesti.”

KUKA: SABINA BERNER

IKÄ: 26

ASUU: HELSINGISSÄ JA LONTOOSSA

AMMATTI: HUIPPUMALLI

HERKUTTELEE: SUKLAALLA

MOTTO: TASAPAINOTA ELÄMÄSI

MITÄ TUPAKKA TEKEE ULKONÄOLLE? ★

Hampaat kellertyvät.
Iho harmaantuu ja rypistyy.
Riski akneen kasvaa.
Hiukset ohenevat.
Paino nousee.
Kynnet kellertyvät.
Karvoitus lisääntyy.

Lähde: www.tyokalupakki.net / www.ryppy.net / www.röökikroppa.fi



* SABINAN IHONHOITOVINKIT:

ÄLÄ TUPAKOI, SILLÄ SE RUMENTAA IHOA.

PESE MEIKIT POIS ENNEN NUKKUMAAN MENOÄ.

ÄLÄ MEIKKAA LIIKAA JA PIDÄ MAHDOLLISIMMAN LUONNOLLINEN LOOK.

KÄYTÄ MEIKATESSA PUHTAITA SIVELTIMIÄ.

KÄYTÄ LAADUKKAITA IHONHOITOTUOTTEITA.

PESE AAMUISIN KASVOT KYLMÄLLÄ VEDELLÄ – VERENKIERTO LÄHTEE LIIKKEELLE JA VIRKISTYI.

”Sörnaisten Moko on lempikahvilani Stadissa, sillä se sijaitsee lähellä Kulosaaren kotiani. Tuorepuuro on suosikkini.”



Kiukuttelusta

TÄRINÄÄN



MELKOINEN MINISTERI
Aleksander Stubb pinkoi vuonna 2010 Cooperin testissä 3410 metriä?



VOITTAJA ★ Tuomas Lehtinen #5, TCT, 2250 m

"Varustukseni oli Justimuksen äijiin nähden idyllinen, sillä jäbät vetivät farkuissa. Pari kierrosta sujui vaivatta. Kun lisäsin tempoa, homma kolahti jalkoihin. Tapoihini ei kuulu luovuttaa, joten juoksin maaliin ekana Markuksen hiillostamisesta huolimatta. Hapoille se pisti. Olen ylpeä meistä kaikista. Harvemmin kukaan meistä aamuaan aloittaa Cooperin testillä, vaikka lihaskuntoa tulee pidettyä yllä muulla tavalla. Levon ja välipalan jälkeen olo oli huikea!"

Sami Harmaala #4, Justimusfilms, 2150 m
"Tavoitteeni oli yli 2000 metriä. Alussa tuntui iisiltä, mutta parin kierroksen jälkeen homma alkoi tuntua raskaalta. Ihan menettelevä tulos, mutta tärkeintä oli filis, mikä jäi! Aloin tosissani miettiä, että mun pitäisi alkaa lenkkeillä. Kannustan kaikkia lähtemään."

Juho Nummela #3, Justimusfilms, 2150 m
"Oli mukava päästä mukaan, vaikka tulos oli pettymys."

Oli jees tietää, että mihin kuntoon sitä on itsensä päästänyt. Tämä inspiroi käymään lenkillä."

Miika Saloranra #2, TCT, 2150 m
(Kevin): Mitä äijä?
(Miika): Ihan jees. Yritän välttää astma-kohtauksen.
(Miika): Aiotko osallistua?
(Kevin): En, koska joudun kirjoittaa jutun tästä.
(Miika): Cooper muistutti siitä, että olisi hyvä liikkua enemmän. Lyhyen matkan juoksu on kuitenkin miellyttävämpää."

COOPERIN TESTI MITTAA MAKSIMI- KESTÄVYYTTÄ

Tarkoituksena on juosta kahdessatoista minuutissa niin pitkälle kuin pääsee. Sen on kehittänyt vuonna 1968 yhdysvaltalainen Kenneth H. Cooper.

Markus Alexander #1, TCT:n raider, joka korvasi Tihuan. 2200 m

"Heräsin tunti sitten ja tulin tänne suoraan. Juoksin ilman paitaa, koska oli tosi kuuma. Kaikkeni annoin, mutta se ei riittänyt. Hissipoika meinasi tulla. Tärityäni viisi minuuttia radan laidalla, olo muuttui jäätävän hyväksi. Juoskaa ihmiset!"



Justimusfilms (JF)

on vuonna 2009 YouTubessa aloittanut sketsi-, lyhytelokuva- ja huumorirapvideoryhmä Haapavedeltä.

FB: Justimusfilms
Instagram: Justimusfilms
Youtube: Justimusfilms

TCT

on kolmen helsinkiläisen muodostama ryhmä, jonka musiikkityyli edustaa funk- ja hiphop-vaikutteista popmusiikkia.

FB: T.L Official
Instagram: tctmusiikki
Youtube: OfficialTCT

KÄRYCOOPER MITTAA TURNAUS- KESTÄVYYTTÄ

Tarkoitus on selvittää kuka jaksaa riehua lavalla pisimpään hengästymättä. Sen on kehittänyt vuonna 2013 Sporttikäryn toimitus.

Sporttikäry haastoi Justimusfilmsin ja TCT:n Kärycooperiin. Miten juoksu onnistui pillifarkuissa? Kumpi bändi rynnisti ensimmäisenä maaliin? Kuka päätti alkaa treenaamaan?

ELÄINTARHAN URHEILUKENTÄLLÄ jännitys kiristyy, kun jäbät venyttelevät. Justimusfilms ja TCT ottavat tänään toisistaan mittaa juoksemalla Cooperin testin.

TCT:n Tuomas valuu paikalle myöhässä. Ex-koripalloilija kysyy monta minuuttia testi kestää. Vastaan kaksitoista.

– Aijaa. Mä en saletisti jaksaa, Tuomas vastaa hymykuoppien noustessa poskille.

Poikia naurattaa ja vähän kiukuttaakin. Lähes kaikki myöntävät juosseensa viimeksi yläasteella.

– En mä jaksaa juosta 12 minuuttia, eikö tätä pysty näyttelemään? Onko ihan pakko juosta?

Justimusfilmsin Juho astelee lähtöviivalle mustissa pillifarkuissa.

– En ole varautunut mitenkään, koska Sami ei mua informoinut. Olisin jättänyt nämä farkut kotiin, jos olisin tiennyt, Juho nauraa.

TÖNIMISTÄ JA KIIHDYTTELYÄ

Ensimmäisen ja toisen kierroksen pojat juoksevat kasassa. Hyvältä näyttää, siinä ne vähän pelleilevät ja tönivät toisiaan. Kolmannella kierroksella huudan lisää henkeä kilpailuun, ja meno alkaa näyttää ihan oikealta Cooperin testillä.

Lopussa laitetaan kaikki peliin. Tuomas kiihdyttää kuin formulakuski ja katkoo maaliviivan takanaan bändin raideri Markus.

– Tekipäs hyvää kropalle. Nyt meen chillaa, Markus sanoo ja haukottelee.

TEKSTI:
JOES TEKA
KUVAT:
PEKKA MUSTONEN



Ei kipuu, EI HYÖTYYY!

MUSTA BARBAARI on ihaillut pienestä pojasta saakka supersankareita. Supermies ja Hulk ovat innoittaneet treenaamaan.

– Tyypit ovat niin järjettömän massiivisia ja voimakkaita kavereita, että haluan itsekkin olla samanlainen ja erottua massasta, Musta Barbaari juttelee.

Mustan Barbaarin Youtube-treenivideoissa

KUKA: JAMES "MUSTA BARBAARI" NIKANDER, 22, ON TULLUT TUNNETUKSI YOUTUBE-KUNTOILUVIDEOSTAAN. VIDEOT SYNTYIVÄT, KUN RÄPPÄREIDEN KARRI KOIRAN JA RUUDOLFIN KUVAAJA EINO MANNER BONGASI KOULUPROJEKTIINSA HELSINGIN LIIKUNTAMYLLYSSÄ TREENAAVAN MUSTAN BARBAARIN.



paistaa tekemisen ilo ja huumori.

"*Ei kipuu, ei hyötyy*" on miehen tunnuslause. Se tarkoittaa, että jos ei koe hieman treenituskaa, tekee väärin. Pieni kipu tekee treenaamisesta kivaa ja palkitsevaa.

– Haluan tsemptata nuoria kohti urheilullista elämäntapaa, johon ei kuulu juominen, rööki tai limpparit vaan liikunta ja terveet elämäntavat.

Mustan Barbaarin elokuussa julkaistu musavideo "Salil eka salil vika" keräsi parissa viikossa yli puoli miljoonaa katselukertaa.

SALILÄPPÄÄ:

"EI DUUNII, EI TULOXSII"

"VELI OOTSÄ RIKKI?"

"JOS TÄÄ OIS HELPPOO,
NIIN KAIKKI TEKIS TÄTÄ"

"SUN PITÄÄ OLLA NÄLKÄNEN"

"EI SALII, EI LIHAKSII"

"DUUNII, DUUNII!"



PUNNERRUS ONNISTUU JOPA KOULUN KÄYTÄVÄLLÄ. MITÄ ENEMMÄN TOISTOA, SITÄ ENEMMÄN RISPEKTIÄ.



YKSI MAAILMAN RAFFEIMMISTA LIIKKEISTÄ. PYYDÄ KAVERI JEESIIN, JOS TUNTUU LIIAN RASKAALTA.



KOVAT JÄTKÄT TREENAA MISSÄ VAAN. DIPATA VOIT VAIKKA KORISKENTÄN LAIDALLA.

"Pieni kipu tekee treenaamisesta kivaa ja palkitsevaa."



TREENAA VAIKKA VÄLITUNNILLA!

1. ETUNOJAPUNNERRUS

Mene päinmakuulle. Työnnä käsillä vartalo suorana ylöspäin ja laskeudu ala-asentoon. Rinnan on käytävä mahdollisimman lähellä maata.

Kevyempi muunnelma: jalkaterien sijaan polvet koskettavat maata.

*Kehittää rinta-, ojentaja-, hartialihaksia sekä keskivartaloa.

” Etunojapunnerrus on kuntoilijan perusliike!

2. LEUANVETO

Pyri vetämään itsesi suoriin käsiin ylös siten, että leuka käy tangon päällä. Saat haastetta vaihtamalla käsien etäisyyttä. Kevyempi muunnelma: Pyydä työntöapua kaverilta.

*Kehittää selkälihaksia ja hauista.

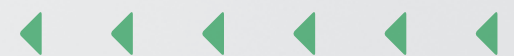
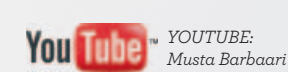
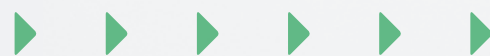
3. DIPPI

Laske vartaloa ja koukista kädet 90 asteen kulmaan ja punnerra itsesi takaisin aloitusasentoon. Mitä kapeampi ote, sitä enemmän liike rasittaa ojentajia.

*Kehittää ojentaja-, olka- ja rintalihaksia.

EI DUUNII, EI TULOXSIA!

Tee niin monta toistoa kuin jaksat. Toista sarja 3-5 kertaa. Tee muutaman kerran viikossa hyvällä fiiliksellä.



SYKSYN HARRASTUKSET SIISTEIMMÄT

TEKSTI: HEIDI AALTONEN, JOES TEKA

KUVAT: HEIDI AALTONEN, JOES TEKA, MARKUS MANNILIN, YANNIK DUNHAMEL

PARKOUR

"Parasta parkourissa on, että siihen pääsee helposti mukaan, ja perusasiat oppii nopeasti."



JAMI PÖYRY, 17

HARRASTUSTAUSTANI:

Olen harrastanut parkouria viisi vuotta ulkona.

MISTÄ ON KYSE? Parkour perustuu yleisketteryyteen arkisessa ympäristössä.

Idea on liikkua paikasta toiseen mahdollisimman nopeasti. Lajissa käytetään esteitä hyödyksi, ja sitä voi soveltaa urbaanissa kaupunkiympäristössä.

MITEN LIIKKEELLE? Lajia voi harjoitella itsenäisesti lähes missä vaan tai katsomalla Youtube-videoita.

MITÄ VARUSTEITA? Harrastamiseen et tarvitse muuta kuin rennon vaatetuksen, jossa on tarpeeksi liikkumavaraa ja hyvät kengät.

MITÄ MAKSAA? Parkour Akatemian kurssit 50–200 € riippuen paikkakunnasta.

Lisätieto:

www.parkourakatemia.fi
www.parkourkeskus.fi

TANSSI

"Parasta tanssissa on monipuolisuus, yhtenä päivänä voi hiphopata ja toisena leikkiä ballerinaa."



FANNI SINILAAKSO, 19

HARRASTUSTAUSTANI:

Olen käynyt Sibelius-lukion sekä Keski-Pohjanmaan kansanopiston tanssilinjan ja tanssinut lapsesta asti Nurmijärven tanssiopistossa.

MISTÄ ON KYSE? Tanssi on kuntoa nostattava taidemuoto. Alalajeja on lukuisia ja niitä syntyy koko ajan lisää.

MITEN LIIKKEELLE? Tanssin voi aloittaa tanssiopistossa tai kuntokeskuksessa. Jos paikkakunnallasi ei ole opetusta, katso Youtube-videoita ja harjoittele itsenäisesti peiliin edessä.

MITÄ VARUSTEITA? Tanssiin soveltuvat sisäkengät, treeni-housut ja paita.

Lisätieto: www.danceinfo.fi

BOULDEROINTI

"Parasta boulderoinnissa on ongelmien ratkaisu. Lihasten liksäsi aivot pääsevät hommiin."



ANTTI METSOLA, 21

HARRASTUSTAUSTANI:

Olen harrastanut boulderointia kolmisen vuotta sisätiloissa ja ulkona maastossa.

MISTÄ ON KYSE? Boulderointi on yksi kiipeilyn alalajeista.

Siinä keskitytään ongelmien eli reittien ratkaisemiseen. Kiipeilyseinät ovat matalia, eikä lajissa käytetä valjaita.

MITEN LIIKKEELLE? Boulderointi-keskuksissa on hyvä harjoitella alkeet.

Kehittyessä voi siirtyä ulos kalliioille ja siirtolohkareille.

MITÄ VARUSTEITA? Kiipeilyyn tarkoitettut kengät sekä rennot vaatteet.

MITÄ MAKSAA? Ulkona laji on ilmainen. Hallien kertamaksut alkaen 10 € ja kuukausimaksut 60 €. Kiipeilykengät voi vuokrata muutamalla eurolla tai ostaa omakseen urheilukenkien hinnalla.

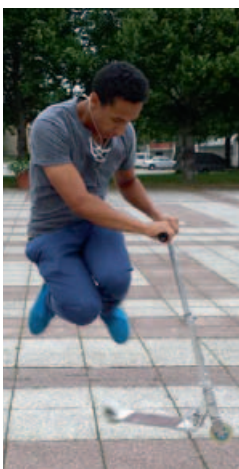
MITÄ VARUSTEITA? Potkulaudat alkaen 50 €, kurssit 10–30 €.

Lisätieto:

www.boulderkeskus.com

SCOOTTAUS

"Scoottaus on extreme-laji. Scoottia voi käyttää myös kulkuneuvona kouluareilloilla."



JONI HÄRKÖNEN, 18

HARRASTUSTAUSTANI:

Olen harrastanut kahdeksan vuotta skeittiparkeissa scoottausta

MISTÄ ON KYSE? Tempput-kulautailussa eli scoottauksessa tehdään erilaisia temppeja urbaanissa ympäristössä tai skateparkeissa.

MITEN LIIKKEELLE? Lajilla ei ole vielä Suomessa laajaa seuratoimintaa, mutta sen suosio on viime vuosina noussut nuorten keskuudessa. Jokainen voi itse lähteä scoottaamaan lähimpään skeittipuistoon. Talvisin laji harrastetaan halleissa kuten skeittitaukustin.

MITÄ VARUSTEITA? Potkulaudat alkaen 50 €, kurssit 10–30 €.

Lisätieto:

www.finscooter.com

AKROBATIA

"Akrobatiasa makeinta on itsensä jatkuva haastaminen ja uusien temppejen oppiminen."



VUOKKO MONONEN, 21

HARRASTUSTAUSTANI:

Aloitin viime talvena sirkusliikunnan ja tällä hetkellä harjoittelen itsenäisesti permantoakrobatiaa.

MISTÄ ON KYSE? Akrobatiaa on monenlaista, mutta pääpointtina on tehdä erilaisia notkeuteen, tasapainoon, ja voimaan liittyviä temppeja. Akrobatiasa voi aina kehittyä ja oppia jotakin uutta.

MITEN LIIKKEELLE? Mahdollisuuksia on monia! Harrastuksen voi aloittaa telinevoimistelun, sirkusliikunnan tai tanssiakrobatian muodossa.

MITÄ VARUSTEITA? Akrobatiaa harrastaakseen ei tarvitse urheiluvaatteita kummempia varusteita. Treenitoppi ja -housut riittävät.

MITÄ MAKSAA? Koulusta riippuen kustannukset ovat noin 200 € puolelta vuodelta.

Lisätieto:

www.taitoliikuntakeskus.fi

SISÄSURFFAUS

"Tunnen surffiloma Suomen talvessa."

MITEN LIIKKEELLE? Sisäsurffausta voi harrastaa Suomessa Sirius Sport Resortissa Pyhtäällä. Lähimmät vastaavat altaat ovat Hollannissa.

MITÄ MAKSAA? 33 €/h, netti 28 €/h. –25% lapset, nuoret ja opiskelijat.

MITÄ TARVIKKEITA? Märkäpuvun ja laudan eli flowboardin saa lainaksi keskukselta. Lisätieto: www.siriussport.fi



TEKSTI JA KUVAT: EEVAKAISA MÖLSÄ

KIKKAKUNINGAS

Youtube-temppu-videoissaan futari LASSI HURSKAINEN juoksee pakoön gorillaa, skeittaa Angry Birdsien kanssa ja potkaisee kädestä röökkin.

LASSI HURSKAINEN on maailmalla tunnettu futari, vaikka kundi päivystää joensuulaisen Jipon maalilla. Maalivahdin Youtube-kikkavideot ovat keränneet viisitoista miljoonaa katsojaa.

– Puujalkahuumori kukoistaa miun videoissa, joihin sisältyy aina jokin opetus. Tuntuu hyvältä, jos lapset tykkäävät, Lassi kertoo joensuulaisen jalkapallokentän laidalla.

MENE EKANA, LÄHDE VIKANA

Lassin mielestä urheilun ei tarvitse aina tähdätä kilpaurheiluun. Riittää, että löytää oman jutun tai lajin, josta nauttii.

– Pitää olla rohkeutta kokeilla uutta, eikä odottaa, että tullaan hakemaan kotoa. Pitää mennä ekana ja lähteä vikana.

Joukkueurheilu on opettanut häviämään.

Vielä alakoulussa Lassi oli kiukkupussi, kun kaikki ei mennyt suunnitelmien mukaan.

– Nyt tajuan, että elämä jatkuu häviönkin jälkeen. Tärkeintä on pitää hauskaa!

VARO LASSIA!

Lassi kertoo kokeilleensa yläkoulussa röökkiä. Se ei ollut hänen juttunsa, eikä futari osaa edes vetää henkeen.

– Polttamisen taustalla on yleensä paha olo, jota yritetään turruttaa, Lassi pohtii.

Sporttikärylle kuvatussa videossa Lassin kaveri on luvannut lopettaa, mutta ei pidä sanaansa. – Viimeinen ase on pallo, kun puhe ei enää riitä, Lassi jyrähtää.

KATSO VIDEO:
FRESSI.FI

KUKA: LASSI HURSKAINEN, 26, PELAA MIESTEN YKKÖSTÄ JOENSUULAISEN JIPON MAALI-VAHTINA JA TYÖSKENTELEE ELIXIR-OHJELMAN JUONTAJANA JA APULAISTUOTTAJANA. HURSKAINEN NOUSI VUONNA 2010 NETTIHIITIKSI, KUN HÄN PELATTESSAAN RIVERBALLIN RIVEISSÄ POTKAISI PALLON OMASTA PÄÄSTÄ HIFK:N MAALIIN. MAALIVIDEO LEVISI NETISSÄ KERÄTEN MILJOONIA IHMETTELIJÖITÄ.



KIKKAILE KUTEN LASSI

1. KUVAA OMAT TEMPUT

Löysin motivaation treenata, kun aloin kuvata omia potkuja. Treenaamisen pitää olla hauskaa.

2. TEE TOISTOJA

Nuorena kannattaa tehdä toistot, niin vanhempana voi kerätä sadon. Katson ensimmäiseksi kohdetta ja sitten alas palloa. Tämä on automaatio, jota ei enää tarvitse miettiä.

3. HAASTA KAVERIT

Kilpaile kavereiden kanssa, jotta hommassa säilyy rentous. Harjoitella ensimmäiseksi tähtäämään ilmapalloon.

NÄIN KÄY, JOS POLTAT LASSIN LÄHELLÄ!



FACEBOOK:
Lassi Hurskainen



INSTAGRAM:
lassihurskainen



YOUTUBE:
Lassi Hurskainen

10 MINUUTIN TEHOTREENI:

Tee kutakin liikettä 1 minuutti. Tehtyäsi 3 liikettä putkeen, pidä 30 sekunnin tauko ja aloita alusta. Tee yhteensä 3 kierrosta.

1. SYVÄKYKYHYPPY – SYKKEENNOSTATTAJA

Hyppää kyykystä ylös ponnistaen ja palaa takaisin. Mitä räjähtävämmiin ponnistat, sitä enemmän syke nousee.



TEKSTI: HEIDI AALTONEN / KUVAT: PEKKA MUSTONEN

Treenaa kuin POPTÄHTI

JANNIKA B, 28, on ikiliikkuja. Hän on tanssinut balettia ja ohjannut bodypumpia. Starttaa käyntiin treenikautesi laulajatteren tehotreenillä.

JANNIKA B on yksi Suomen urheilullisempia laulajia, josta hyvinvointi loistaa kauas. Hän on tanssinut balettia, suunnistanut, pelannut jalkapalloa, futsalia ja sählyä.

Ennen laulajan uraa kaunis laulajatar ohjasi seitsemän vuoden ajan jumppatunteja. Nykyään hän käy kuntosalilla sekä spinning- ja bodypump-tunneilla ja haaveilee aikuisbaletista.

– Keikkailukin on aikamoista urheilua, vaikkei sitä heti uskoisikaan. Hyppely lavalla käy aerobisesta treenistä. Ennen keikkaa teen hotellihuoneessa vatsoja ja hypin hyppynarulla, Jannika kertoo.

Ennen oli muodikasta olla laiha, jopa luuviulu. Tuo villitys alkaa kuitenkin kaikkien onneksi olla ohi, ja tilalle on tulossa terveellinen ja hyvinvoiva keho, joka tuntuu ja näyttää hyvältä.

– Meitä on moneen muottiin. Uskon, että keho ja mieli pysyvät hyvinvoivina silloin, kun kropasta pidetään hyvää huolta terveellisellä liikunnalla ja se saa oikeanlaista ravintoa.

KUKA: JANNIKA BERGROTH

IKÄ: 28

AMMATTI: LAULAJA

ASUU: LAHDESSA



3. ASKELKYKY – REISITRIMMERI

Aseta paino etujalalle ja pidä ylhäällä takajalan kantapäätä. Kyykisty niin, että takajalan polvi osuu mahdollisimman lähelle maata. Tee toinen puoli.

2. VAAKA – TASAPAINOLIIKE

Painopiste on yhdellä jalalla. Lähe viemään toisen jalan kantapäätä taaksepäin ja käsiä eteenpäin. Pysyttele asenossa niin pitkään kuin pystyt. Tee sama toisella jalalla.



TEKSTI: EEVAKAISA MÖLSÄ / KUVA: ALL OVER PRESS

AURINKOKUNINGAS:

Ole Omatoiminen

Jääkiekkolegenda JUHANI TAMMINEN valmentaa Sporttikärän lukijoita kohti elämää, jossa joka ikinen päivä on mestariteos.

JUHANI "TAMI" TAMMINEN järjesti 9-vuotiaana kavereidensa ja siskonsa kanssa Lammassaaren mökille urheilukentän. Suomi-Ruotsi -otteluun kylän kundeja vastaan hän myi lippuja.

– Teimme lisäksi lehden, jonka urheilutoimittaja olin minä.

Kirjoitin nimimerkillä JuTa, Tami muistelee.

Intohimo on vienyt pelaamaan jääkiekkoa ensimmäisten suomalaisten joukossa Pohjois-Amerikkaan, valmentajan koppiin ja televisiostudioon kommentaattoriksi.

– Omatoimisuus on kaiken alku ja juuri. Vaimoni löytämisen jälkeen urheilu on parasta mitä tiedän. Olen antanut sille kaiken.

Nuuskaa legenda ei ole ikinä käyttänyt.

– Kiellän sen kaikilta pelaajiltani. Nuuska on maailman epäsiisteintä, koska se sotkee niin suun, pelikopin kuin vaatteetkin.

FACEBOOK: Juhani Tamminen | WEBISSÄ: www.eurotam.com

LOPETA LÄSSYTYS!

TAMI SOVELTAA ELÄMÄN-OHJEISIINSA SAMOJA OHJEITA KUTEN JÄÄKIEKON PERUSPELISSÄ. ISO PULLA SEN PITÄÄ OLLA.

*Käyttäydy. Jätä sanavarastostasi pois EVVK ja mua väsyttää. Korvaa ne sanoilla: kiitos ja mitä kuuluu?

*Lopeta lässytys. Jos sua väsyttää, älä hoe sitä, vaan mene herranjestas nukkumaan.

*Rupea harrastamaan. Tee sellaista mihin sinulla on lahjoja. Jos liikunta ei ole sun juttu, mutta luonto on, hyökkää sinne tai ala maalata.

*Luo vahva verkosto. Jos pyörit luuseriporukoissa, hakeudu luotettavimpien kavereiden seuraan.



KUKA: JUHANI "TAMI" TAMMINEN

IKÄ: 63

ASUU: TURUSSA

URA: SUOMEN JÄÄKIEKKOLEIJONA #79. TPS:N KASVATTI, TÄHTILAITURI JA VALMENTAJA. KOULUTUKSELTAAN LIIKUNNANOPETTAJA. KIRJAILIJA JA TV-KOMMENTAATTORI.

SEURAT: PELANNUT Pohjois-Amerikassa, Sveitsissä ja Japanissa. VALMENTANUT Suomessa, Sveitsissä, Japanissa ja Ruotsissa.

AJANKOHTAISTA: KIRJA DON TAMI – MY STORY ILMESTYY LOKAKUUSSA. "TOIVON, ETTÄ KIRJA INSPIROI NUORIA. URHEILU ON Hieno ELÄMÄNALA".

Sinustako
myös
ISOKIHO?

EI DUUNII –
ÄLÄ RUIKUTA,
ALA YRITTÄJÄKSI!

Meri alkoi yrittäjäksi,
koska hän ei saanut
kesätöitä.

Alaikäisenä töitä voi olla hankala saada, mutta taskurahaa olisi kuitenkin mukava saada.

– Osaatko värkätä koruja tai korjata polkupyöriä. Jos vastaus on kyllä, 4H-yrityksen perustaminen voisi olla sun juttu, 4H-sparraaja Jenna Toivakka sanoo.

Meri Peltonen, 13, perusti kesällä Ekokunkun 4H:n yrittäjäkursilla.

– Ekokunkun kautta kierrätän turhia tavaroita vaatteista remonttirokkaan.

ROINAT KIERTOON JA ÄKKIÄ!
EKOKUNKKU-YRITYKSEN OMISTAJA
MERI KIERRÄTTI SPORTTIKÄRYN
VANHOJA URHEILUKAMPEITA.



LISÄTIETOA:
www.4hyhdistys.net/4h-yritys

VOIHAN välipala!



MUISTATHAN SYÖDÄ riittävästi ja tarpeeksi usein? Lihaksien kasvun ja hyvän olon perustana ovat välipalat, joissa on proteiinia ja hyviä rasvahappoja.



KUKA: PEPIINA MERONEN
AMMATTI: PINKFITNESSIN PERSONAL TRAINER JA LIFE COACH
MOTTO: PINKFITNESS MÄÄRITTELEE FITNEKSEN UDELLEEN.
"Fitness on elämäntapakuntailua, hyvin syömistä, lepoa ja hyvää oloa. Se ei vaadi lavalle nousua, sillä hyvä olo säteilee muille asti".

VÄLIPALA ON RUOKAVALION punainen lanka. Tankata pitäisi koulun jälkeen sekä ennen ja jälkeen treenien. Proteiinipitoinen välipala pitää nälän poissa pitkään.
– Lihakset eivät kasva ilman proteiinipitoisia ja hyviä rasvahappoja sisältäviä välipaloja, personal trainer Peppiina Meronen tietää.
– Hyvät rasvahapot pitävät käynnissä rasva-aineenvaihdunnan. Mikäli karttaa rasvoja, keho menee säästötilaan ja alkaa kerätä niitä varastoon. Myös aivot tarvitsevat rasvoja. Liian rasvatonta ruokaa syövät voivat pahimmillaan masentua, koska serotoninin toiminta häiriintyy tai pahimassa tapauksessa lakkaa kokonaan. Näin kävi teini-iässä Peppiinalle. Parantuminen tapahtui palauttamalla ruokavalioon terveelliset rasvat suurina säännöllisinä annoksina.
– On paljon freesimpää olla sporttinen kuin sairaanloisen laiha. Kenenkään ei kuulu kitua!

TEHOBOOSTERI KAHDELLE

- 1 purkki rasvatonta rahkaa
- 1 purkki vaniljan makuista Skyr-maitovalmistetta
- 1 banaani
- 2 kypsää avokadoa

EKSTRANA:

- 1 rkl chia-siemeniä
- 1 rkl hampuproteiinia

Kuori ja pilko avokadot ja banaani. Lisää rahka, Skyr, siemenet ja hampuproteiini. Surauta sauvasekoittimella kuohkeaksi välipalaksi. Nauti lusikalla.

VINKKI:

Jos haluat juoda teho boosterin, lisää muutama desilitra maitoa tai vettä.

VÄLIMERELLINEN LEIPÄ

- 1 pala ruisleipää (esim. Real)
- 1 rkl tuorejuustoa (esim. Philadelphia)
- 1 rkl pestoa
- Muutama siivu mozzarellaa
- Muutama siivu tomaattia
- Muutama lehti basilikaa

EKSTRANA:

- Ilmakuivattua kinkkua

ITÄMAINEN LEIPÄ

- 1 pala ruisleipää (esim. Real)
- 1 rkl PinkFitnessin humusta*
- Muutama siivu tomaattia
- Muutama lehti rucolaa

PINKFITNESSIN HUMUS*

- Purkki kidneypapuja
- 1 rkl ruokalusikka Tahinia (murskatuista seesaminsiemenistä tehty tahna)
- Pieni loraus vettä ja oliiviöljyä

Murskaa pavut ja Tahini tehosekoittimessa. Lisää mukaan vettä tarpeen mukaan ja laita jääkaappiin.

- Käytä voin sijaan. Sisältää hyviä ravintoaineita ja proteiineja.

"Terveellinen ruoka antaa energiaa, iloa ja vie kohti tavoitteita!"

Tupakointi tappaa LEMMIKIN

Eihän lemmikkisi tuoksu röökiltä? Saahan koirasi hengittää puhdasta ilmaa?

EI OLE HYVÄKSYTTÄVÄÄ tupakoida lapsen lähellä, koska niin pieni olento ei voi päättää itse, onko tupakansavussa vai ei. Yhtä epäreilua on polttaa eläimen lähellä. Vaikutuksetkin ovat yhtä karmaitsevat.
– Tupakansavu vaikuttaa eläimiin moninkertaisesti ihmisiin verrattuna. Herkät tuntoaistit altistuvat tehokkaasti myrkylliselle savulle ja turkki pahalle hajulle, kertoo Suomen eläinyhdistysliitto SEY:n viestintäpäällikkö Maria Lingqvist.

SIIRI-KISSA OLI VAIHTANUT VÄRIÄ

"Suomalainen maatiaiskissa oli asunut koko elämänsä ketjupolttajan kanssa kerrostalossa tupakansavussa. Siirin tullessa huostaan eläinsuojeluyhdistykselle sen turkki oli keltainen. Vähitellen, kun kisu sai olla raikkaassa ilmassa ja sitä pestiin, turkki muuttui valkoiseksi. Samoin kävi korvien kanssa. Luulin, että kissalla oli korvatulehdus, mutta sen korvat olivatkin täynnä tervaa. Myös nenästä tuli ruskeaa töhnää".

– Suomen eläinyhdistysliitto SEY:n viestintäpäällikkö MARIA LINGQVIST



Koirakin nauttii raikkaasta ulkoilmasta. Juoksulenkillä nousee niin sinun kuin hauvasikin kunto.

LINNUT KUOLIVAT NIKOTIINIIN

"Eläimet kärsivät tupakansavusta. Sisällä ei saa missään nimessä polttaa, sillä pahimmillaan eläin sairastuu ja kuolee. Näin kävi erälle undulaateille, kun niiden emäntä sauhutteli sisällä varoituksista huolimatta".

– Helsingin eläinsuojeluyhdistys Hesy ry:n johtava eläintenhoitaja TITTA KOUKKUNEN



OPI ELÄINTEN HYVINVOINNISTA: www.elaintaito.fi

PENNUILLE NIKOTIINI-MYRKYTYKS!

- * Tupakansavu aiheuttaa samoja haittavaikutuksia eläimille kuin ihmisillekin.
 - * Tupakansavu altistaa kissan ja koiran keuhko- ja nenäontelosyövälle.
 - * Pitkäkuonoisen koiran nenässä tupakansavu viipyy kauemmin kuin lyhytkuonoisen.
 - * Pentukoirat voivat saada nikotiinimyrkytyksen syötyään tupakantumpin.
- Asiantuntijana eläinlääkäri HANNA DYGGE

KATUGALLUP

Sporttikäry selvitti onko olemassa muitakin iskurepliikkejä kuin ”ONKS TULTA”?

1. NIMI, IKÄ, PAIKKAKUNTA
2. MIKÄ ON PARAS ISKUREPLIIKKI, JOTA OLET KÄYTTÄNYT TAI MILLÄ SINUA ON YRITETTY ISKEÄ?
3. MILLAINEN TYYPPI VETOAA SINUUN?
4. PEUKKU YLÖS VAI ALAS TUPAKALLE?
5. PEUKKU YLÖS VAI ALAS NUUSKALLE?



1. LAURA, 25, KITEE

2. Hassu yritys tuli nelikymppiseltä mieheltä. Hänen mielestään hänellä oli niin hieno farkkuliivi, että minun olisi pitänyt lähteä hänen mukaansa. Ei onnistunut.
3. Pojan pitää olla sosiaalinen, huomaavainen ja hauska. Hänen pitää viihtyä seurassani. Urheileminen ei ole ratkaisevaa, mutta ehdottomasti plussaa.
4. Peukku alas. En halua, että kumppanini polttaisi lähelläni tai sisätiloissa.
5. Peukku alas.



1. SHUEEB, 18, TAPANILA

2. Seurusteletko sä? Suoraan asiaan vaan, ei mitään turhia kysymyksiä. (nauraa)
3. Ihan perustyttö, joka on hauska ja urheilullinen. Hänen pitäisi kestää mun läppiä, joten hyvä huumorintaju on tarpeen.
4. Peukku alas. Poltan itse, mutta en ole siitä ylpeä. En haluaisi, että tyttöystäväni polttaisi.
5. Ai, että tyttö nuuskaa, vai? Hyi, ei ikinä! Peukku alas!



1. LOVIISA, 17, ESPOO JA HÄNEN POIKAYSTÄVÄ LAMBIS, 19, TAMMISAARI

2. LO: Kysymällä missä olisi hyviä paikkoja käydä lenkillä ja tarjoamalla lenkkiseuraa.
LA: Neljä tyttöä yritti iskeä viime kesänä minua siten, että he pysyivät pääsevänsä kanssani kuvaan. (nauraa) Suostuin. Näin tutustuin tyttöystäväni, Loviisaan, joka oli yksi tytöistä.
3. LO: Huumorintajuinen ja fiksu. Varsinkin Etelä-Suomesta kotoisin olevat pojat ovat ihania.
LA: Ei ole mitään konkreettista asiaa, sillä kokonaisuus ratkaisee.
4. LO: Peukku alas. En pidä röökkin hajusta, ja tupakointi on epäterveellistä.
LA: Peukku alas. Polttamisessa ei ole mitään järkeä.
5. LO: Peukku alas. Nuuskaaminen on noloa. Sitä käyttävät vain pikkupojat, jotka yrittävät todistella olevansa jotain.
LA: Peukku alas. Olen Loviisan kanssa samaa mieltä.



1. ELINA, 18, VANTAA

2. Oudoin iskuryitys tapahtui kesällä, kun yksi poika kysyi onko täällä hiihtäjiä. Olin aika hämilläni, mutta kysymyksen outous sai viiriämään keskustelun.
3. Tykkään urheilullisista pojista. Skeittaan, joten skeittaava tai lautaileva kundi vetoaa minuun.
4. Polttaminen on sosiaalinen juttu, eikä se mua häiritse.
5. Ei se ole plussaa, mutta ei se kuitenkaan vaikuta seurusteluun.



1. TIMO, 21, PIETARSAARI

2. Tästä iskuryityksestä on jo iät ja ajat, mutta se on jäänyt mieleen. Tyttö tokaisi, että mun pitäisi juoda lisää, jotta olisin yhtä kännissä kuin hän. Ei kovin imarteleva yritys.
3. Urheilullisuus on tärkeää. Lisäksi pitää olla hauska ja mukava.
4. Peukku alas. Kihlattuni polttaa, joten toivoisin hänen lopettavan. Haju on häiritsevä, ja polttaminen on epäterveellistä.
5. Peukku ylös. Pakko sanoa, että ylös, sillä nuuskaan itse. Mutta se ei ole välttämättä hyvä asia. (nauraa)

LOPETIN positiiviseen raskaustestiin

Pohjois-Pohjanmaalla asuva
HENNA RAHKOLA STUMPPASI
vihdoin, kun hän alkoi odottaa lasta.

*”Jos olisin
tiennyt miten
helppoa
lopettaminen on,
olisin lopettanut
jo vuosia sitten.”*

TUPAKKIA MAISTOIN ensimmäisen kerran kasilla. Lukiossa siitä tuli tapa. Poltin salassa vanhemmilla, koska en halunnut tuottaa pettymystä. Papallani oli tullut polttamisesta keuhkosityöpä. Mietin aina, että pitäisi lopettaa. Töissä saattoi mennä kaksikin maksiaskia. Kuntoni oli huono. Hengästyin helposti koirien kanssa lenkillä ja olin tukkoinen. Viime keväänä Salattujen elämien jälkeen poltin viimeisen kerran. Epäilin olevani raskaana, koska olimme haaveilleet poikaystäväni kanssa lapsesta. Raskaustestiin näyttäessä positiivista, heitin tupakkiaskit pois.

Seuraavat työpäivät olivat koetinkivenä.

Yöajo Helsingistä Ouluun oli pitkä. Käsi meni automaattisesti vaihdelaatikon viereen, jossa olin säilyttänyt askeja. Sitten muistin, etten enää polta. Kun olin selvinnyt ensimmäiset päivät, ei tehnyt edes tiukkaa. Ajattelen, että jos vielä polttaisin, vauvanikin polttaisi haluamattaan. Pieni imee myrkyt moninkertaisena. Minun tehtävä on suojella lastani, joka syntyy marraskuussa. Haluan taata hänelle jatkossakin terveellisen elinympäristön.

TIESITKÖ, ETTÄ...

Naisten tupakointi vähenee raskausajaksi, mutta 15 % suomalaisnaisista jatkaa tupakointia raskauden aikana. Myös isän tupakointi on vaarallista. Äidin altistuminen passiiviselle tupakoinnille aiheuttaa terveyshaittoja vauvalle. Tupakoivan äidin maito maistuu tupakalle vielä tunnin kuluttua savukkeiden polttamisesta.

Lähteet: www.cancer.fi www.tuhkalapset.fi www.terve.fi

KUKA: HENNA RAHKONEN
IKÄ: 25
ASUU: YLIVIESKASSA
AMMATTI: REKKAKUSKI
HARRASTUKSET:
AUTOT, MIITIT, KOIRAT JA VALOKUVAUS

**TUHKALAPSET
LOGO/KUVITUS**

**ÄITI TUPAKOI –
SIKIÖKIN TUPAKOI**

Keskenmenon riski kasvaa huomattavasti. 15 % ennenaikaisista synnytyksistä johtuu tupakoinnista. Korkea häikäpitoisuus voi aiheuttaa myös äkillisen sikiökuoleman.

Tupakansavussa on yhtä paljon hääkää kuin mitä tulee auton pakoputkesta. Häkä kulkeutuu äidin istukan ja napanuoran kautta sikiöön, joka kärsii hapenpuutteesta.

Tupakointi heikentää sikiön kasvua ja kehitystä. Sikiölle voi aiheutua aivoaurioita tai epämuodostumia. Allergiat ja astma ovat yleisempiä tupakointien vauvoilla.

Raskauden aikaisen tupakointiin altistuneilla lapsilla on suurentunut riski sairastua varhaislapsuuden verisyöpään eli leukemiaa.

Lähteet: www.cancer.fi www.tuhkalapset.fi www.terve.fi

KäryWOOD

TUPAKOIMATTOMAT VS. TUPAKOIVAT

TEKSTI: AURA KRAUS / KUVAT: ALL OVER PRESS, GETTY IMAGES



CAMERON DIAZ: Surffaus on nyt in! Kaunis tuulahdus Havajilta Mauin saarelta. Cameron Diaz näyttää muille, että kropan kunnossapito voi olla hauskaakin. Vai hymyilyttääkö sinua söpö kundi rannalla, Cameron?

ZAC EFRON: Vau, Zac! Näyttelijä Zac Efronin kroppa puhuu puolestaan. Himosporttaaja Zac on komea näky. Karismaattisesta ja itsevarmasta kundista saa ottaa mallia.



LIONEL MESSI: Heitä niin pitkälle kuin pystyt! Futsijumala Lionel Messi haistattaa pitkät sauhuttelulle. Polttelu ja urheilu eivät mene käsi kädessä. Toivottavasti Messi heittää yhtä hyvin kuin hän potkaisee palloa.



RIHANNA: Kivat vatsalihakset, Rihi! Laulaja Rihannan naisellinen vartalo näyttää kadehdittavalta. Pop-tähti voi olla ylpeä lihaksistaan, onhan hän tehnyt töitä niiden eteen. Kuka vielä sanoo, että treenaaminen on miehekästä?

MILEY CYRUS: Rentoa ja tyylikästä, Miley! Hannah Montanasta tuttu Miley Cyrus näyttää supertrendikkäältä lenkillä koiransa kanssa. Mileylla ei näytä olevan kiire minnekään muualle kuin urheilemaan. Hieno!



JUSTIN BIEBER: Treeni-into on vienyt mennessään! Laihasta ja söpöstä pojasta on kasvanut lihaksikas ja komea mies. Laulaja Justin Bieberin vatsalihakset saa tytöt pyörtyymään. Ei kun salille, pojat!



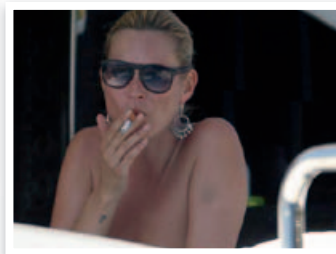
ZAYN MALIK: Zayn Malik röökitaulla. Monen nuoren idoli ja One Directionin laulaja. Mutta minkälaista mallia sitä ollaankaan näyttämässä? Jalkapallo jalassa ja tumppi kädessä. Ei natsaa.



CHRIS BROWN: Väsyttääkö Chris? Rappäri Chris Brown ei taida tietää, että sauhuttelu ei piristä, vaan uuvuttaa.



KATE MOSS: Hampaasi ja ihosi eivät kiitä sinua röökämisestä, Kate! Tupakka oli huudossa ennen mallimaailmassa, mutta on niitä muitakin tapoja pitää itsensä kunnossa. Miten olisi terveelliset elämäntavat? Entinen huippumalli Kate Moss ei nähtävästi ole niistä kuullutkaan.



MARIO BALOTELLI: Voi voi, taasko poltat, Mario Balotelli? Ei ihme, että entisen valmentajan Roberto Mancinin pinna paloi ylimieliseen futsipelaajaan "Super Marioon". Huonon esimerkin perusteella lempinimi pois ja äkkiä!



ROBERT PATTINSON: Näemme sinut, Pattinson! Monet näyttelijät joutuvat polttamaan elokuvissa, mutta Robert Pattinson taitaa sauhutella ihan omasta tahdostaan. Etkö tiedä mitä se tekee keholllesi? Hyi, hyl!

LINDSAY LOHAN: Lindsay Lohan, eikä sauhuttelu jo riitä? Entiselle lapsitähdelle ei enää irtoa näyttelykeikkoja, kun nurkan takana kolkuttelevat köhä-ääni ja ryppyinen iho.



KÄRY SALKKARIEN SYSPRESSISSÄ



TEKSTI: HEIDI AALTONEN, KUVAT: PEKKA MUSTONEN



Salatut TREENIT

Miska Koistinen (Juska Rauman) Uusi hahmo! LENKILLE AVOKADOPASTAN VOIMALLA

"Harrastin 15 vuotta fudista, kunnes menin armeijaan ja harrastus jäi. Lenkkeilen ja käyn salilla. Toivon, että ehtisin jossain vaiheessa kentälle potkimaan palloa. Terveellinen ruoka voi olla myös hyvää. Salaatit ovat todella hyviä, kun niistä tekee mieleisensä. Suosittelen kokeilemaan chiliavokadopastaa, se on todella maukasta. Nuuskaamiseen ja tupakointiin suhtaudun negatiivisesti. Itse en käytä".



Elias (Ronny Roslöf) HYVÄNTEKEVÄISYYTTÄ LÄTKÄN AVULLA
"Minulla ei ole arkea ilman urheilua. Lenkkeilen ja käyn salilla, minkä lisäksi treenaan kahdesti viikossa hyväntekeväisyyslääkärijoukkue Zoomissa. Jääkiekkoa olen harrastanut 16 vuotta. Kaikki lähtee hyvästä ruokavaliosta. Täytyy syödä säännöllisesti ja terveellisesti. Suosittelen helpoksi välipalaksi rasvatonta maitorahkaa, johon voi lisätä esimerkiksi vadelma- tai mansikka-keittoa. En kannata tupakointia enkä nuuskaamista. Nuuskaamisen riskit ovat todella suuret eikä niitä usein tiedosteta. Niitä ei kuitenkaan missään nimessä kannata vähätellä tai aliarvioida". **Twitter:** @RonnyRoslöf

Lari (Petteri Paavola) TAKAISIN SALILLE, MARS!
"Olen harrastanut 15 vuotta jääkiekkoa ja pelaan Ronny'n kanssa samassa Zoom-joukkueessa. Aion aloittaa treenaamisen salilla. En myöskään käytä päihteitä, enkä suosittelen niitä kenellekään. Tasapaino elämässä on otettava vakavasti. Lepo treenin ohella on äärettömän tärkeää hyvinvoinnin kannalta, samoin kuin terveellinen ruokavalio. Rahkat ovat tällä hetkellä suuressa suosiossa treenaajien keskuudessa, ja suosin niitä itsekin. Kannattaa kuitenkin välttää makurahkoja ja suosia rasvattomia ja maustamattomia vaihtoehtoja, joihin voi lisätä aliarvioida". **Twitter:** @PetteriPaavola

Kuinka SALKKAREIDEN NUORISO pitää itsensä kunnossa? *Nappaa talteen suosikkinäyttelijäsi vinkit.*

Peppi (Sara Säkkinen) LISÄÄ NOTKEUTTA JOOGASALILTA

"Syksyllä palaan joogan ja pilateksen pariin. Tavoitteenani on saada lisää notkeutta. Urheilusta ei kannata tehdä itselle liian vaikeaa. Kiireinen aikataulu voi olla hankala sovittaa yhteen ystävien kanssa, mutta jos ehtii edes joskus yhdessä lenkille, tulee urheilusta hauskaa. Olen tupakoinnut, mutta lopetin sen, enkä aloita enää koskaan uudestaan". **Instagram:** @sarasakkinen / **Twitter:** @sarasakkinen

Heidi (Venla Savikuja) SEURAA SUOSITTUA FITNESS-BLOGIA

"Treenirutiiniini pysyivät kesällä entisillään, joten minulla ei ole hankaluuksia päästä syksyllä "uuteen vauhtiin". Lenkkeilen, käyn salilla ja pyöräilen. Monilla on kesän jälkeen hankaluuksia palata normaaliin unirytmiiin. Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää saada uni ja ruokavalio tasapainoon eikä tupakoida". **Instagram:** @venlasavikuja / **Twitter:** @venlasavikuja / **Blogi:** venlasavikuja.fitfashion.fi



”Aloitin kaveriporukan PAINOSTAMANA”



TEKSTI: AURA KARAUS

MILLOIN JA MIKSI ALOITIT TUPAKANPOLTON?

Polttamisen aloitin 11-vuotiaana kaveriporukan painostamana. Olin hyvin nuori, mutta monet kavereistani jo polttivat. Koska olin kavereitani nuorempi, tunsin tarvetta todistaa itseäni entistä enemmän.

TIESIVÄTKÖ VANHEMPASIT? MITEN HE REAGOIVAT?

He varmasti aavistivat, mutta eivät koskaan tienneet siitä täydellä varmuudella. Vuosien varrella opin salaamaan polttamiseni. Suihkutin tupakalle haisevaa takkia deodorantilla ja söin purkkaa. Vanhempani olisivat olleet varmasti pettyneitä ja vihaisia, jos he olisivat saaneet tietää.

MILLOIN HUOMASIT ENSIMMÄISEN KERRAN OLEVASI RIIPPUVAINEN?

Minulla kesti todella pitkään ennen kuin huomasin olevani riippuvainen. Luulin, että minulla on homma hallinnassa ja voisin lopettaa milloin tahansa ilman ongelmia. Asia ei kuitenkaan ollut hallinnassani, en vain halunnut myöntää sitä.

MITEN RIIPPUVUUS HÄIRITSI ELÄMÄÄSI?

Riippuvaisuuteni huomasin siitä, että saatoinkin tuntea kesken koulupäivän kauheaa tarvetta päästä tupakalle. En voinut keskittyä ja olin hermostunut. Ajatukseni kiersivät röökin ympärillä ja koulupäivän päätteeksi ryntäsin ulos polttamaan. Lopulta poltin myös välitunneilla, sillä en kestänyt olla neljää tuntia pidempään ilman nikotiinia.

MILLOIN JA MIKSI TUNSIIT ENSIMMÄISTÄ KERTAA TARVETTA LOPETTAJAA?

Kaverini kemuissa kaksi vuotta sitten poltin kaksi suurta askia eli lähes 60 tupakkaa. Seuraavana päivänä heräsin rökäiseen yskään ja minulla oli muutenkin kauhea olo. Treeneissä keuhkoni vinkuivat ja huomasin hengittämisen olevan raskaampaa. Se oli herätys todellisuuteen.

Jalkapalloa harrastava Mikko aloitti 11-vuotiaana kaveriporukan painostamana tupakanpolton. Hän sauhutteli päivittäin viiden vuoden ajan. Mikko paljastaa, miten hän pääsi eroon rökistä ja MIKSI HÄN PÄÄTTI LOPETTAJAA.

”Poltin yli kymmenen vuotta, ja sinä aikana mulla oli ainoastaan yksi tyttöystävä. Kun kesällä stumppasin, alkoi heti tapahtua naisrintamallakin kivoja juttuja.”
–Tomi

Tajusin, etten halunnut vaarantaa terveyttäni yhtään pidempään. Olin vasta 15-vuotias, mutta kärsin jo tupakoinnin vaikutuksista. Se oli hyvin pelottavaa.

KUINKA KAUAN LOPETTAMISEN PROSESSI KESTI? KUINKA VAIKEAA SE OLI?

Uskon, ettei lopettamisprosessi lopu koskaan. Olin niin pitkään riippuvainen, että yksikin tupakka saattaisi laukaista riippuvuuden uudelleen. Vaikeinta oli ensimmäinen viikko, sen jälkeen alkoi helpottaa. Vuoden ajan minun teki jaksottain mieli tupakkaa, mutta pysyin kovana. Nykyään minua ei edes haittaa, jos ihmiset polttavat ympärilläni.

MITÄ VINKKEJÄ ANTAISIT NUORILLE, JOTKA HALUAISIVAT LOPETTAJAA POLTTAMISEN?

Tupakanpolto kannattaa lopettaa asteittain. Pyydä apua kavereiltasi. Pyydä, että he muistuttavat sinua, miksi haluat lopettaa. Lopettaminen on pitkä prosessi, joten pitää olla kärsivällinen.

ONKO TUPAKAN TILALLE TULLUT JOTAIN MUUTA?

Olen terveempi ja pirteämpi. Kuntoni on myös parantunut. Pelaan useammin jalkapalloa ja käyn salilla, joten olen nykyään paljon aktiivisempi kuin ennen. Ihonikin on nykyään parempi.

MITEN YSTÄVÄPIIRISSÄSI SUHTAUDUTAAN NYKYÄÄN RÖÖKIIN?

Suurin osa kavereistani on lopettanut, ja polttavista kavereista suurin osa harkitsee lopettamista.

(Mikon nimi on muutettu.)

TIESITKÖ?

Myyös nuorilla tupakoivilla miehillä voi esiintyä erektiohäiriöitä. Nuoret polttajat kärsivät erektio-ongelmista enemmän kuin vanhemmat. Poltettujen savukkeiden määrällä ja tupakoinnin kestolla on suora yhteys erektioon. Tupakoimattomuus on tehokas keino estää erektio-ongelmia ja parantaa erektiota.

Lähde: Seksuaaliterveysklinikka

Nyt se

LOPPUI!

Oletko päättänyt, ettet halua enää polttaa tai nuuskata? Tässä lukijoiden vinkit lopettamiseen.

LEMPEÄT KEINOT

- » Lopeta rauhallisesti. Vähennä pikku hiljaa, kunnes riippuvuus on niin vähäistä, että käytön voi lopettaa kokonaan. –[Make](#)
- » Puraise sitruunaa, kun sinua tekee mieli mennä rökille tai laittaa knölli huuleen. Sitruunan kirpeys kääntää ajatukset toisaalle ja lievittää himoa. –[Jätskituutti](#)
- » Ajattele terveyttäsi. Kuvittele mielessäsi myrkyt, jotka tunkeutuvat keuhkoihisi tai miten nuuska syövyttää ylähuulen herkkään ihoon reiän. –[Löllerö90](#)
- » Tee jotain kivaa. Kolme ensimmäistä päivää ovat yleensä vaikeimmat. Keksi päiville mieluisaa ohjelmaa, jolloin et ehdi ajatella muuta. –[Vihdoinvapaa](#)
- » Pyydä kavereilta apua! Pyydä, että he kannustavat sinua ja kieltävät sinua, kun olet luovuttamassa. –[Lissu](#)
- » Nikotiinipurkat- ja laastarit ovat yksi vaihtoehto. Keskustele kuitenkin ensin lääkärin kanssa, sillä useimpia saa reseptillä. –[Muumi](#)

HURJAT KEINOT

- » Laita kuminauha ranteesi ympärille. Aina kun sinua tekee mieli, napsauta kuminauha rannettasi vasten. Sen kautta aivot yhdistävät nikotiinin kipuun, ja himo laantuu. –[Haraldhirmuinen](#)
- » Cold Turkey -tekniikka eli kerrasta poikki on nopein keino lopettaa. Sivuvaikutuksena saattaa esiintyä ensimmäisten päivien aikana päänsärkyä ja huonovointisuutta, mutta sen jälkeen helpottaa. –[Tomppa](#)
- » Kasvata hauista. Aina kun sinun tekee mieli tupakkaa, tee viisikymmentä punnerrusta. Hengästyneenä harvoin haluaa polttaa. Tämä on hyvä keino kasvattaa lihaksia. –[Hullu\(ko\)](#)

Tärkeintä on, että olet itse päättänyt lopettaa. Muista, miksi haluat lopettaa ja pysy päätöksessäsi. Onnea matkaan. Et varmasti tule katumaan päästöstäsi!

DOMÉ KARUKOSKEN ELOKUVA

LEIJONASYDÄN



HELSINKI-FILMI JA ANAGRAM FILM ESITTÄVÄT DOMÉ KARUKOSKEN ELOKUVAN "LEIJONASYDÄN"

ROOLEISSA PETER FRANZÉN, LAURA BIRN, JASPER PÄÄKKÖNEN, YUSUFA SIDIBEH,

TIMO LAVIKAINEN, JUSSI VATANEN, MIKKO NEUVONEN, MIKKO VAKKURI, PAMELA TOLA, JANI TOIVOLA, KIRJAUS HENA BLÖMBERG F.S.C., LAVASTUS ANTTI NIKKINEN LEIKKAUS HARRI YLÖNEN

ÄÄNISJUNNITTELO CHRISTIAN HOLM, NIKLAS SKARP SÄVELTÄJÄ JEAN-PAUL WALL PUKUSUUNNITTELO ANNA VILPPUNEN MASKERAUS KATA LAUNONEN LINJAUTOITALIA HEIDI LAITINEN OSALUOTITAJAT MARTIN PERSSON, ERIK MAGNUSSON

TUOTTAJA ALEKSI BARDY KÄSIKIRJOITUS ALEKSI BARDY OHJAAJA DOMÉ KARUKOSKI

leijonasydanleffa.fi

© 2013 Helsinki-Filmi Oy / Anagram Film AB. All Rights Reserved

facebook.com/leijonasydanleffa

HELSINKI

anagram



VII



svt



dakar



SCANDIX VISIO



ISKELMÄ

