

**Voimistelu- ja urheiluseura**



**Turun  
Raskas Sarja ry  
2009**

[www.turunraskassarja.net](http://www.turunraskassarja.net)



Hallitus loppuveritytelyssä

## Voimistelu- ja urheiluseura Turun Raskas sarja ry

- Perustettu 2007

- Hallitus:

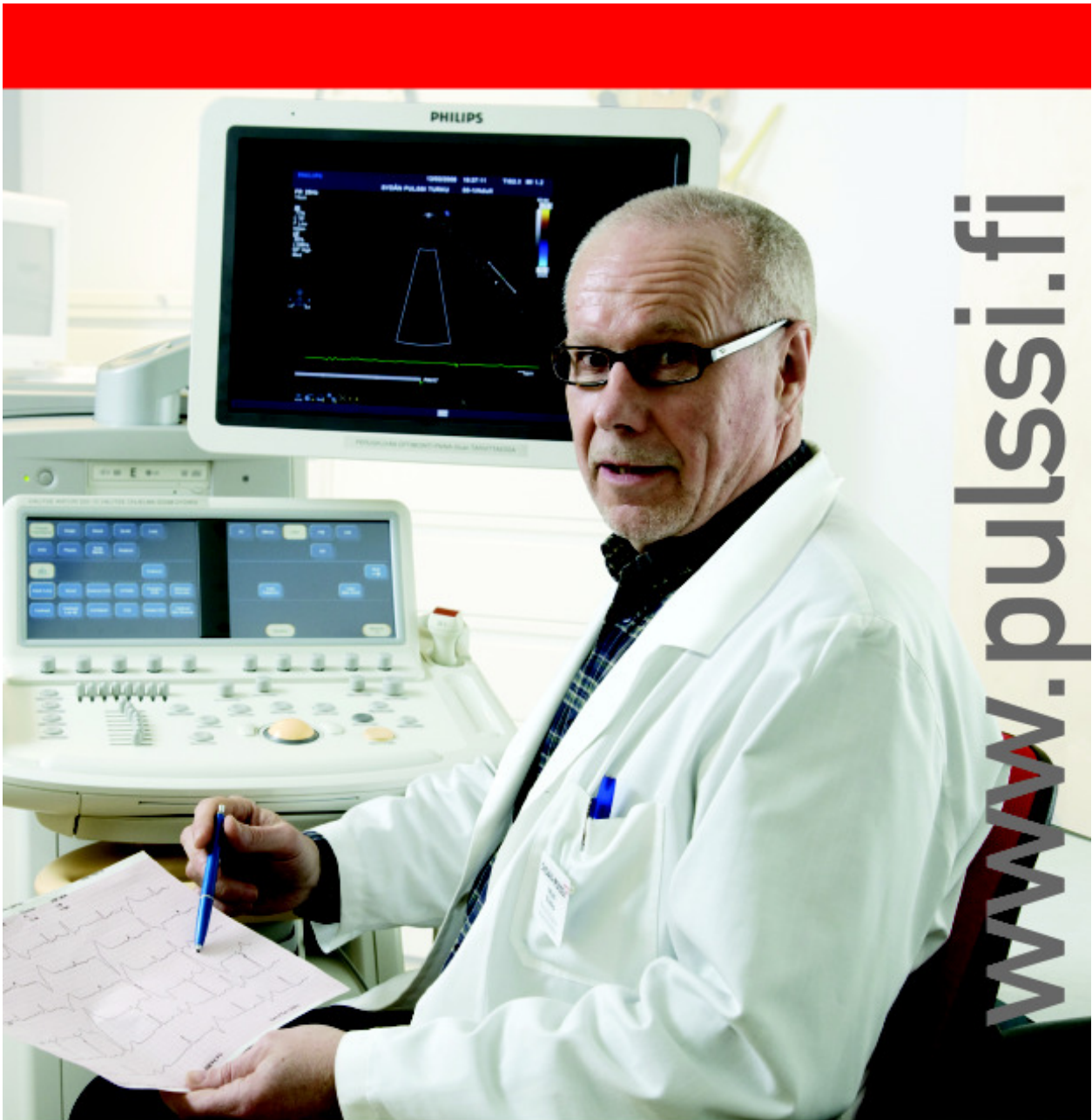
Puh.joht.	Matti Niemi	0400 820 788	matti.niemi(at)turkuturnaus.com
Jäsenet	Timo Virtanen	044 907 2202	timo.virtanen(at)turku.fi
	Pertti Korpela	040 565 8827	pertti.korpela(at)pp.iinet.fi
	Ari Heinonen	0400 432 888	seija.heinonen(at)turku.fi
kasööri	Markku Walden	040 519 4275	markku.walden(at)kolumbus.fi

e-mail info@turunraskassarja.net

Jäsenmäärä 2009 25 jäsentä, joiden tärkeät arvot ovat keskimäärin

- paino 112,9 kg
- pituus 178,3 cm
- Vyötärön ympäryys 116,5 cm
- ikä 55,5 vuotta
- painoindeksi (BMI) 35,5

[www.turunraskassarja.net](http://www.turunraskassarja.net)



**PULSSI**  **Sydän-Pulssi**  
Ajanvaraus puh. 2616 300  
Humalistonkatu 9–11, parkkihalliin ajo Rauhankadulta.

[www.turunraskassarja.net](http://www.turunraskassarja.net)

**Yhdistyksen tarkoituksena on edistää kuntourheilua ja levittää kuntourheilun harrastusta, kohottaa jäsentensä fyysistä kuntoa ja terveyttä sekä herättää heissä oikeaa urheiluhenkeä ja pysyvää harrastusta kunto-urheiluun**

Seuramme on tosimiesten voimistelu ja urheiluseura, joka panostaa voimakkaasti jäsenistönsä fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin.

Seuraamme pääsemisen kriteerit ovat äärettömän kovat:

### **1. Fyysiset ominaisuudet.**

Joukossamme ei ole yhtään rannankaislaa, kukkakeppiä, tai kirjevaa´alla punnittavaa. Lisäksi täytyy olla rapakunnossa, tai paluuta aktiiviseen liikkumiseen täytyy edeltää useamman vuoden harjoittelutauko.

Jäseneksi pyrkivän täytyy olla mies, tai sellaiseksi itsensä tunteva.

### **2. Henkiset ominaisuudet.**

Halu kuulua ryhmään ja hyväksyä joskus kovaksikin yltyvä suun soitto.

Kyky nauraa itselle ja ennen kaikkea muille seuran jäsenille.

Sitkeys ja periksi antamattomuus, koska me harjoittelemmme ohjatusti kaksi kertaa viikossa.

### **Fysiikan parantaminen.**

Harjoituksissamme paneudumme monipuolisuuteen, emmekä välttä täysin uusia ja meille ennestään tuntemattomia lajeja, joita ovat mm:

kuntopiiri, keppijumppa, sauvankävely, hohtokeilailu, spinningpyöräily, kävely-jalkapallo, herrasmies sähly, vesikoripallo, kirkkovenesoutu, kuviokellunta, vesijuoksu,

Erikoisosaamisena meillä on pitkäkestoiset ja kaikki lihakset huomioivat venytykset.

Ohjaajina meillä on Turun ammattikorkeakoulun fysioterapian opiskelijoita, joiden asiantunteva opastus ja huumorintaju ovat vertaansa vailla.

Ryhmällemme onkin tullut tutuksi seuraavat huumorintäyteiset kannustukset:

- vatsalihakset pinkeiksi!
- muistakaa hengittää!
- vielä 15 sekuntia!
- koettakaa pysyä oikeassa asennossa!
- tehdään loppuun saakka!
- pojat, mää olen ihan ylpeä teistä!

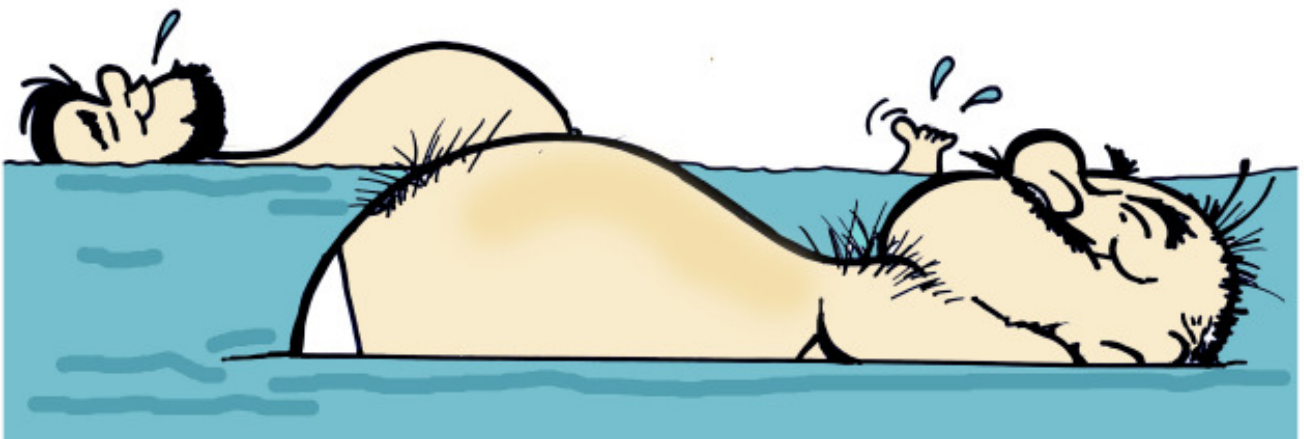


# Painopiste

- silkkipainatukset - brodeeraukset - mainostekstiilit - peliasut -

**0400 821 788**

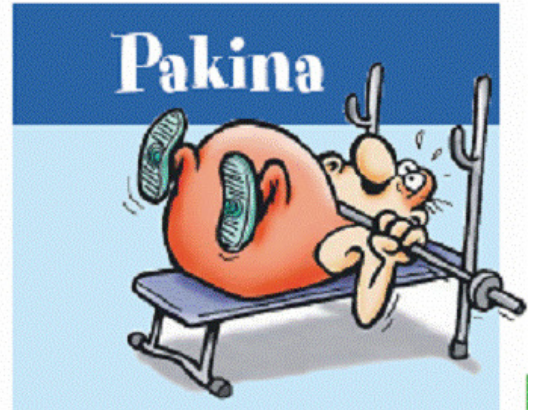
**janne.marjamaki@luukku.com**



[www.turunraskassarja.net](http://www.turunraskassarja.net)

**Tästä kaikki alkoi keväällä 2005**

**Turku liikkeelle**  
TURUN KAUPUNGIN KULTTUURIALUE-URHEILUKESKUS TIEDOTUSLEHTI | ÅRS OMBUDSMAN | ÅRS OMBUDSMAN | ÅRS OMBUDSMAN



## **JUTTU LIKUNNA SUURLÄHETILÄIST.**

Mun on kait tarkoitus kerto teil kaikil, mite nää suurlähettilät oike pärjäävä täsä, mitä nykyäs sanota nii kauniist projektiks.

Nämä kaks lautakunnajäsent Pekka ja Betoni meni hulluksissas luppama, et heirä kunto-ohjelmaas saa julkisest oike lehren sivuil kommentoira.

Kevääl poja punnitti ja mitatti. Siin sitä joutus vaaka ja mittanauha venymä ihan ääri rajoillens, sen jälkke pojat sai vuorotelle kehu kui kovi urheilijoit he oike ova.

Ja oliva he kyll, Pekka oli harrastanu (joskus nuaruures) simmosi tosi raskai lajei, ku autosuunnistus ja keilailu. Betoni sitävastoi oli pelannu jääkiakkoo sillo Kekkose aikoihi. Poja valla liikuttus melkei kyyneliä asti omist suarituksistas, mutt ei kauaa vetistel auttanu, oli tartuttava nopiast asiaa.

Ensteks he häipyivä jokiranna suunta pitämä palveri. Ne ova oike tärkeit kaikis projekteis.

Sitt oliki vuaros kesä ja peruskunno rakentaminen.

Pekka alotti se simmottos vähä varovaisest korkeenpaikaleirill omall mökill, tuol Kakskerras, enste lenkkeille ja saunoe.

Hän sanos ett kyl kaikist lenkeist paras oli sittenki kunno Kamppinki varsinki väkevä Aura-sinapi kanss.

Saunomise yhteyres Pekka harjotteli uimist meriveres, tai oikemi hän kastautu, ku kerra luannonvoimakki oli häne urheiluharrastustas vasta.

Viime syksy tulva ku oli vieny häne laituris ja uimara put.

Betoni sitä vastoin oli paljo salaperäsempi tän kuntokaure suhte, hän lähti jonneki piilo harjottelema. Vähä hän alko rajust tämä jutu ja oli ensimmäiseks menny kylmiltäs painima ja kyll se jokane ymmärtä ettei kipeil kylkiluil paljo harjotella, nii hänenki kuntoilus on ollu enempi latautumist syksy koitoksi ja on hän omie sanojens muka pikkase levännykki.

Sitä misä hän paini ja ketä vasta, hän ei ol herrasmiähen suastunu kertoma. Niinku en määkä kerro kenellekä, ett mää hävisi moukariheitoss yhrel, tai oikestas usiammalleki naisel toissa kesän tuall Urkkapuistos.

Pekka otti tosa heinäkuu lopul uure alu ja lähti Pori Kirjuriluarol parantama hapeottokykyäs maavallikatsomo, ku oli kuulemma menny jatkuvast ihan hapoill siäl mökil, ku allvariis joutus ravama jääkaapi ja sohva väli.

Hyvi se Pori leiri toimi, Pekka oli konserti jälke niin puhelias et. Et kyll happi tuntus kulkeva valla hyvi.

Nyt me jäärä orottama syksy ja kummottos poja oikee pärjäävä ja saaraaks heirä kunto ylös ja paino alas, vai jourutaaks täsä syksy mitta toteama, ett olis sitteki pitäny kesäll ottaa tiukempi ote ton kunno suhte, meina meirä kaikkie

Salane akentti Niämen Masa, yhristyksen puheenpitäjä



*Suomalaista perheyrittäjyyttä lähes 60 vuotta*

**Maalit, tapetit, laatat,  
lattiapäällysteet,  
pienrauta,  
kylpyhuone- ja  
keittiökalusteet**

**RTV**

**Paras**  
**Sisustuskauppa**

**Kaarina:** Niemeläntie 2, puh. (02) 525 2700  
**Turku:** Satakunnantie 100, puh. (02) 525 2400  
Palvelemme: ma-pe 9-18, la 9-14,  
Noutotukku avoinna ark. 7-17

[www.rtv.fi](http://www.rtv.fi)

[www.turunraskassarja.net](http://www.turunraskassarja.net)

Taustana toiminnan käynnistymiselle oli se, että liikuntapalvelukeskus oli jonkin aikaa pohtinut, millä tavoin saada aktivoitua isomahaisia miehiä, jotka liikkuvat terveytensä kannalta aivan liian vähän.

Raskaan sarjan toiminta käynnistyi vuonna 2005 pääosin juuri tältä kannalta. Ensimmäiset periaatteet laadittiin liikuntapalvelukeskuksessa, paikalla olivat viestintäsuunnittelija Merja Mäkelä, allekirjoittanut sekä silloisen liikuntalautakunnan jäsenet Pekka Artukka ja Timo ”Betoni” Virtanen. Palaverissa naulattiin teesit, jossa Artukka ja Virtanen suostuivat liikunnan suurlähettiläiksi ja antoivat tavallaan kasvot isomahaisten miesten kuntokampanjaan. Markku Mäkelä suunnitteli ja piirsi Raskaan sarjan logon ja sitä myöten saatiin kasvot toiminnalle.

Syksyllä aloitettiin Raskaan sarjan ensimmäinen liikuntakurssi, jossa tarkoituksena oli kokeilla erilaisia liikuntalajeja ja tehdä niistä ”raskaan sarjan sovelluksia”. Ryhmä tutustui sauvakävelyyn, kuntopiiriin, keppijumppaan, vesijumppaan ja -juoksuun, kuntosaliharjoitteluun sekä sählyyn. Tärkeänä osana kunnan kohottamisessa on alusta asti ollut huumori, joka on sitouttanut ryhmäläisiä liikunnan harrastamiseen. Ensimmäisellä kurssilla oli kaikkiaan 24 miestä listoilla, ja siitä sitten ryhmä alkoi pikkuhiljaa paisua ja syksyllä 2006 kolmannella kurssilla miehiä oli jo 32. Tämä johti siihen, ettei ollut enää mahdollisuutta ottaa uusia jäseniä mukaan, kun vanhat raskassarjalaiset halusivat jatkaa kuntoiluun hyvässä seurassa.

Keväällä 2007 noin 20 miestä lähti fysioterapiaoiskelijoiden ohjaukseen ja sitä kautta sitten perustivat oman ”raskaan sarjansa”.

Seuraava kurssi, järjestyksessään 8. alkaa syys-lokakuun vaihteessa 2009. Lisätiedot [www.turku.fi/liikunta](http://www.turku.fi/liikunta)

Toni Pekkola  
Liikuntapalveluvastaava  
Turun kaupungin liikuntapalvelukeskus  
Blombergin aukio 4  
20720 TURKU  
puh.(02) 2623228  
GSM 050 5546228  
faksi (02) 2623513  
[toni.pekkola@turku.fi](mailto:toni.pekkola@turku.fi)





# Sauna-ilta Airiston rannalla!

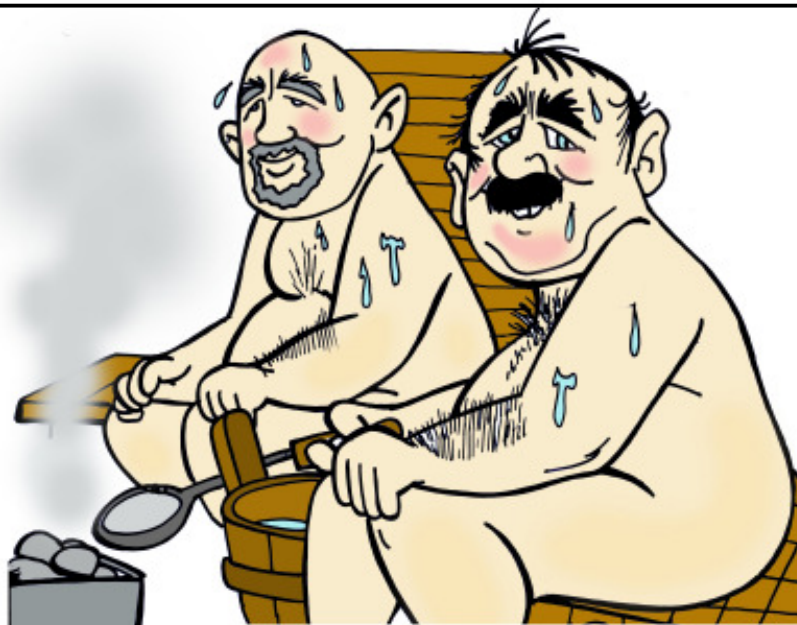


Metsäranta Ruissalon Saarronniemellä on loistava paikka siihen! Perinteinen rantasauna sekä iso huvila yöpymismahdollisuudella on käytettävissänne sopimuksen mukaan!

Varaukset 02-2662450 / Kup.kanttiini

Katso myös netissä

[www.metsaranta.org](http://www.metsaranta.org)



Isoilta miehiltä onnistuu vaikka souturetki Ruissalon Saarronniemeen saunaan (kunhan on asiantuntija on peräsिमessä)

[www.turunraskassarja.net](http://www.turunraskassarja.net)

## **Puheenjohtajan palsta.**

Mää nyt kirjoitan tämä palsta jutun, vaikk Betoni ain väittääki, eikä lainka perusteettomast, et hänet kyl tosiasiast valitti ensmäiseks puhejohtajaks. Puhejohtaja valitti huutoäänestyksel ja hänel jos jollai on kaikke kovi ääni. Oli mite oli nii allekirjottane nimi on kummiski simmosis rekisteröintipaperis puhepitäjä kohrall, iha vahinkos tietenki. Ei Betoni maailmamiähen simmosest ruvennu mittää krapeli nostama vaa sanos, et kynä o miekkaa kovempi ase. Sitä mä en ymmärtäny mitä hän meinas, mut hän sanos ettei itekä tierä, josta vaa pulpahti mielee.

Mun mielest tää pari vuot on menny mukavaste, tyhjäst alotettii ja nyt o jo pari tonni velkaa, me ku menti hulluksis tekemä simmonen ”mieste oma nelonen”, vähän liikkuvil miähil, hyvä asia pualest me se tehti, mut kustannukse karkas käsist.

Liikuntapualella ollaa tutustuttu Ruiskadu uima-altaase tosi perusteellisest, kaks kerta viikos tosi hyvie jumpparien johroll. Pojat tykkäs niin paljo jumpast, et ohjaajat sanos että pia pojat tule jo päivä enne paikall.

Tosi on. On siin pöyrä ääres niin monet jutut kerrottu ja naurettu, samoin ku saunas, mielelläs täsäki kertoisi yhre jutu, mut en muista yhtä painokelpost.

Meill oli kevääl päättäjäissauna tual Ruissalos. Oli hyvi lämmitetty sauna, hyvä tarjoilu ja luannon järjestämä valo ja äänisou. Kesä ensmäine ukkone. Ja keske kaikke ukkose Artuka Pekka sai päähäs ajatukse, se ei ol mittää ihmeellist aina hän saa ireoit, ett ensi syksyn mentäs kaikki jäsenistö yhres punnitukse, vaikk Topinoja kaatopaikall siel kun on varmaa tarpeeks iso vaaka.

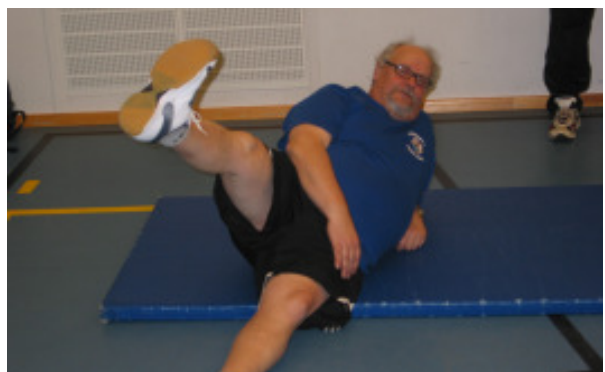
Ja luvataa painaa seuraavan suven alus yli sata kilo vähemä, et sillai ikään ku laihrutettas yks miäs kokonas karoksii. Tää on hyvä ja kannatettava irea.

Saatais samal lisäpaikka altase, se ku o joskus vähä ahras.

Ei täsä sit paljo muuta ku toivoteta kaikill oike hyvä suve ja muistaka kaik liikku ja pitä kunnost huall, sillai määki meina tehrä.

Puheenjohtaja

Matti



## Tosi miesten kunto-4 keväällä 2008



**Kunnon  
treeni pitää  
vartalon  
kunnossa**



[www.turunraskassarja.net](http://www.turunraskassarja.net)

## **Voimistelu- ja urheiluseura Turun Raskassarja ry.**

Nyt kun olemme saaneet taas yhden kuntoharjoituskauden päätökseen ja suuntaamme kohti kesäisiä koitoksia, julkaisemme ensimmäisen yhdistyksemme lehden. Toimintavuosien aikana on jäsenistössä syntynyt kysymyksiä ja niihin pyrimme nyt vastaamaan.

### **Nimimerkki kateellinen takarivistä kysyy, miksi seuran hallitus aina tunkee eturiviin Ruiskadun vesijumpassa?**

Hallitus vastaa: Kaikki kunnan johtajat johtavat joukkojaan edestäpäin, tämä on ainoa oikea tapa johtaa joukkoja.

### **Nimimerkki toinen kateellinen takarivistä kysyy, miksi hallitus toisinaan tunkee takariviin?**

Hallitus vastaa: Toisinaan hyvä johtaja käy tutustumassa joukkojensa olosuhteet ja käy kannustamassa joukkojaan hyviin suorituksiin.

### **Nimimerkki ryntäyksen jalkoihin jäänyt kysyy, vaikuttaako jumpan vetäjien sukupuoli mitenkään asiaan?**

Hallitus vastaa: Emme ole tällaista lainkaan huomanneet, kysymyksessä lienee sattuma.

### **Nimimerkki uusi porukassa kysyy, mistä Betoni on saanut lempinimensä? Ja onko mistään saatavilla kuuluisaa Betonin jumppakirjaa?**

Hallitus vastaa: Mistä lie saanut ja mukavahan se on että ihmisellä on yleensä lempinimi. Jumppakirjan kuvitus on kesken, tyhjäkyky on piirtämättä. Palataan asiaan kirjan valmistuttua.

### **Nimimerkki tavallinen rivijäsen kysyy, saavatko hallituksen jäsenet kokouspalkkioita?**

Hallitus vastaa: Eivät saa, ainoastaan kasööri saa joka kolmas vuosi uuden auton.

### **Nimimerkki melkein hukunut Satakunnantieltä kysyy, voidaanko luopua kokonaan lötköpötköjen käytöstä.**

Hallitus vastaa: Otamme nimimerkin huolen sydämemme asiaksi ja neuvottelemme asiasta jumpparien kanssa, sillä onhan taas syksyllä tulossa pikkujoulut.

### **Nimimerkki mukaan haluava kysyy, onko mukaan päästäkseen oltava ylipainoinen?**

Hallitus vastaa: Ei, pitää muuten täyttää kriteerit. Esim. voi omistaa linja-auton, mitä yhdistys voi vuokrata halvalla.

### **Nimimerkki rahat tiukalla kysyy, pääseekö yhdistykseenne ilmaisjäseneksi?**

Hallitus vastaa: Kyllä, jos pituus, paino, vyötärön ympärysmitta, diastolinen verenpaine, hemoglobiini ja ikä ovat samat, silloin voidaan myöntää ilmaisjäsenyys.

**Nimimerkki kiireitä työssä ja kireätä kotona kysyy, voitaisiinko vesijumppat siirtää pidettäväksi perjantain ja lauantain väliseksi yöksi?**

Hallitus vastaa: Harkinnan arvoinen asia, jätämme asian selvitysmiehen selvitettäväksi.

**Nimimerkki vitsikäs kysyy, koska olisi hänen vuoronsa kertoa ainoa osaamansa vitsi?**

Hallitus vastaa: Vaikea asia, kun kukaan ei tunnu saavan suunvuoroa puheenjohtajalta ja toisekseen hän tuntuu aina olevan paikalla, kolmanneksi tutkimusten mukaan sikainfluenssa ei tartu rumiin ihmisiin, ettei sieltäkään suunnalta tule helpotusta. Joten koeta vaan sitkeästi kertoa juttusi.

Lukuisista vitseistä johtuen, hallituksen nimeämä työryhmä on yhdenmukaistamassa vitsikäytäntöä, siinä kaikki vitsit numeroidaan. Siten ei kulu niin paljon aikaa yhden vitsin kertomiseen. Ota yhteys hallitukseen, että saadaan numeroitua vitsisi.

Jäsen S Varissuolta on varannut vitsin numero 69.

Hallitus toivottaa kaikille jäsenilleen hyvää kesää ja muistuttaa liikunnan tarpeellisuudesta myös lomien ajalla. Pienenä kunto vinkkinä esitämme, että siirrätte jääkaapin talon, tai mökin vintille, grillin tontin kaukaisimpaan nurkkaan, poistatte perämoottorista potkurin, moposta ketjut, autosta akun, siirrätte postilaatikon kauemmaksi kuin posti, tai mikä itella se onkaan, ja näin saattekin joka päivä ns. arkiliikuntaa tarpeellisen määrän.



**KATSASTAJAT**

**[www.turunraskassarja.net](http://www.turunraskassarja.net)**

# Painoindeksi = BMI (= Body Mass Index)

Painoindeksi on käytetyin ja käyttökelpoisin painoon perustuva lihavuuden ja laihtumisen osoitin. Se voidaan laskea jakamalla paino (kg) pituuden (m) neliöllä.

## Painoindeksilaskin

*painoindeksi = paino kiloina / pituus metreinä<sup>2</sup>*

*Esimerkiksi painoindeksi 178 cm pitkälle ja 113 kg painavalle henkilölle on  $113 / (1,78 * 1,78) = 35,7$*

## Painoindeksin tulkinta

Painoindeksi-arvot sopivat parhaiten noin 20-60 -vuotiaalle aikuiselle. Lievä alipaino (arvo noin 18) ei ole vielä hälyttävää, jos paino pysyy tasaisena. Joillakin naisilla painoindeksi on vieläkin pienempi (16-17), mutta tällaisiin lukuihin ei missään nimessä saa laihduttaa. Alle 15 olevat lukemat ovat aina poikkeavia ja jopa vaarallisia. Meillä Raskaan Sarjan miehillä arvot ovat yleensä yli 30, eli arvo tarkoittaa "Merkittävää lihavuutta", ts. tarttis tehrä jotain.

*Painoindeksin viitealueet*

## Painoindeksi - BMI Tulkinta

- |   |   |
|---|---|
| alle 18,5   | <b>Paino on ihannetta pienempi.</b> Sairastuvuusriski on suurentunut. Usein laihtuminen on kuitenkin seuraus sairaudesta eikä sen syy. Kannattaisi syödä hieman useammin, mutta terveellisesti. |
| 18,5-24,9   | <b>Ihannepaino.</b> Laihtuttamiseen ei ole mitään terveydellistä syytä.   |
| 25,0-29,9   | <b>Lievä lihavuus.</b> Sairastuvuusriski on hieman suurentunut. Riskiä voidaan pienentää elintapoja muuttamalla ilman selvää laihtuttamista (lisää liikuntaa, vähärasvaisempi ruokavalio)       |
| 30,0-34,9   | <b>Merkittävä lihavuus.</b> Sairastuvuusriski on selvästi suurentunut, myös tavallista suurempi kuolleisuusriski. Laihtuminen saattaa olla hyödyllistä terveydelle.                             |
| <b>Jos arvosi on tämä tai suurempi, liity HETI Turun Raskaan Sarja ry:hyn</b> |   |
| 35,0-39,9   | <b>Vaikea lihavuus.</b> Riskit edellistä suuremmat. Laihtuminen on hyödyllistä terveydelle  |
| yli 40  | <b>Sairaallinen lihavuus.</b> Laihtuminen on erittäin hyödyllistä terveydelle.  |

## Onko painoindexisi reilusti yli 30 ?

Nyt sinun pitää liittyä joukkoomme ja tulla mukaan liikunnan pariin.

Liikumme pari kertaa viikossa, pääasiassa Ruiskadun uimahallilla, jossa Turun ammattikorkeakoulun fysioterapian opiskelijat opastavat meitä allasliikunnan saloihin.

Jäsenmaksu on vaivaiset 20,00 euroa vuodessa, erillistä liittymismaksua ei ole. Allas- yms maksu on 60 euroa/lukukausi. Treenikertoja on yli 30 kaudessa, eli tekee vain pari euroa kerta. Kannattaa maksaa jo oman kunnonkin takia. Sauna sisältyy hintaan ennen ja jälkeen jumpan.

Täytä allaoleva lomake ja lähetä se viipymättä osoitteella:

Matti Niemi,  
Sirrinkuja 1 as 17,  
20210 RAISIO

tai lähetä vastaavat tiedot sähköpostilla osoitteeseen info(at)turunraskassarja.net  
Kotisivuillamme on myös jäsenanomuskaavake

---

Haluan liittyä Voimistelu- ja urheiluseura Turun Raskas Sarja ry:n jäseneksi.

Nimi: .....

Osoite: .....

Postinro ja posti .....

Puh.nro .....e-mail:.....

Pituus: .....cm, Paino: .....kg, synt.aika: .....

Päiväys: ...../.....200.....

Allekirjoitus



# Rakennuspalvelu Ratik Oy

c/o Timo Virtanen  
Rusthollinkatu 11 D 78  
20880 Turku

044 9072202  
timo.virtanen@ratik.fi

**Timanttisahaus ja -pora  
us, kosteudenpoisto ja kuivatus sekä  
homeenpoisto.**

[www.turunraskassarja.net](http://www.turunraskassarja.net)