



Sirkkojen laulaja Matti Eerola on mukana Corusfit Oy:n lääketutkimuksessa. Säännölliset testaukset antavat selkeän kuvan omasta kunnosta. Toimitusjohtaja Merja Perhonen korostaa tehostetun liikuntaharrastuksen merkitystä monien sairauksien ennaltaehkäisyssä.

# Täsmävalmennus auttaa sydäntä

Jyväskyläläinen, lääketieteellisiä valmennusmenetelmiä kehittävä Corusfit Oy tarjoaa hyviä tuloksia tuovaa valmennusohjelmaa sydämen terveydestä huolehtimiseen.

– Ennaltaehkäisevä valmennuskonseptimme on tutkitusti tehokas apu kakkostyyppin diabeteksen ja sepelvaltimotaudin torjumiseen. Oikea yhdistelmä aerobista ja lihasvoimaharjoittelua parantaa sydämen ja verenkiertoelimistön tilaa, kestävyyskuntoa sekä sokeri- ja rasva-aineen vaihduntaa, lupaa Corusfit Oy:n, lääketieteellinen johtaja, lääketieteen tohtori ja erikoislääkäri **Merja Perhonen**.

Merkittävät muutokset tulevat näkyviin jo 3–6 kuukauden säännöllisellä, kahdesti viikossa tapahtuvalla ohjatulla harjoittelulla. Kuntoutuksen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat diabeetikot ja sepelvaltimotautipo-

tilaat sekä henkilöt, joilla on yksi tai useampia riskitekijöitä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin. Tällaisia riskitekijöitä ovat muun muassa ylipaino, kohonnut verensokeri, kohonnut veren rasva-arvot, korkea verenpaine ja liikkumattomuus.

**Merkittävät muutokset tulevat näkyviin jo 3–6 kuukauden säännöllisellä, kahdesti viikossa tapahtuvalla ohjatulla harjoittelulla.**

Kuntoutus alkaa lääkärin valvonnalla testauksella, jonka jälkeen käynnistyy kädestä pitäen valvottu kuntosaliharjoitus.

– Tulokset kuntoutuksesta ovat olleet hyviä. Arvot ovat parantaneet nopealla tahdilla. Ohjelmassa on ollut

henkilöitä, jotka ovat suunnitellulla ohjelmalla voineet jättää diabeteläkkityksen pois sairauden siirryttyä ns. hiljaiseen vaiheeseen. Kuntoutus edellyttää lujaa sitoutumista ohjelmaan, muistuttaa Merja Perhonen.

Corusfit on luonut kuntoutuskonseptinsa yhdessä Jyväskylän yliopiston ja Tampereen Teknisen korkeakoulun kanssa. Yhtiön piirissä on kehitetty myös langaton EKG-järjestelmä, joka on merkittävä turvallisuustekijä varsinaisten sairaiden kuntoutuksessa. Yritys tekee myös lääkeainetutkimuksia yhdessä lääkeyritysten kanssa.

Jyväskyläläinen terveystoimisto on leviämässä nopeasti eri puolille Suomea ja ulkomaille. Corusfit-ohjelmaa sovelletaan Jyväskylän ohella kuntoutuslaitoksissa Kuopiossa, Korkassa, Espanjassa, Bangkokissa ja Tanskassa. Myös Porissa ja Helsingissä toiminta on alkamassa.

TEKSTI JA KUVA:  
RISTO KORHONEN

## Fyysinen kunto tärkeä laulajalle

– On itsestään selvää, että laulajan on huolehdittava fyysisestä kunnostaan. Laulussa instrumenttina on oma kroppa, joten siitä on syytä pitää huolta, muistuttaa mieskuoro Sirkkojen ja monen muun keskisuomalaisen kuoron laulunopettaja **Timo Laakso**.

– Laulamisen tekninen puoli on silkkaa lihastyötä. Mitä paremmin tuntee kroppansa, sitä paremmin sitä pystyy käyttämään.

Fyysistä kuntoa voi pitää yllä vaikkapa hiihtäen, uiden tai pyöräillen. Mitä parempi tuntuma laulajalla on kehoonsa, sitä parempaa ja leveämpää

tuntumaa hän voi lähteä hakemaan lauluunsaakin. Timo Laakso aloittaa aina kuoron harjoitukset lihasten lämmittelyllä ja hengitysharjoituksilla.

Timo Laakso muistuttaa, että ihminen on psykofyysinen olento.

– Tärkeätä on löytää laulajan instrumenttiin eli kroppaan tasapainoinen olo rentouden ja aktiivisuuden väliltä – henkistä ja fyysistä puolta vastakkain asettelematta.

TEKSTI:  
RISTO KORHONEN