

MATTI VESTMAN

ELÄMÄN VOIMA



Mikko Antero Leskelä

TAMMI

Mikko Antero Leskelä

MATTI VESTMAN
**ELÄMÄN
VOIMA**



TAMMI

HELSINKI



KUVALIITTEEN TAITTO: SAMPPA RANTA

© MIKKO ANTERO LESKELÄ JA TAMMI 2024

TAMMI ON OSA WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖTÄ

ISBN 978-952-04-6286-4

PAINETTU EU:SSA

SISÄLLYS

ESIPUHE	7
MISTÄ ELÄMÄSSÄ ON KYSYMYS	13
Peilillä	15
Tempaus-Areenan syntytarina.....	22
Ensimmäinen höynäytetty.....	32
Elämää ADHD:n kanssa	36
Operaatio Halipulla	52
Kosketus myyntiin.....	61
Häviämisen vihaaminen	66
Romahdus.....	74
MISTÄ PAINONNOSTOSSA ON KYSYMYS.....	81
Porlamin Pamaus.....	83
Kansainvälisiin kisoihin	93
Suomen tunnetuin painonnostaja	99
Tempaus-Areena laajenee.....	104
Musta maanantai 26.11.2018	114
Rakkaus painonnostoon	119
Tyttären valmentajana	130
Valmentajaksi kehittyminen	134
Masan valmennusfilosofia – kolme kertojaa	139
Ammattiurheilijoiden valmentajana	149
Törmäys suomalaisen huippu-urheilun kanssa	152
Tempaus-Areenan valmentajat	161
Huippujohtajat valmennettavina.....	166
Erikoistyyppit, yrittäjät	176

Mekaaninen metsäteollisuus	182
Painonnoston biomekaniikka.....	189
MISTÄ HYVINVOINNISSA ON KYSYMYS	203
Näky työhyvinvoinnista	205
Parantaja.....	220
Koulut liikkumaan.....	230
Kohu.....	238
Ajelu Porlammilla.....	245
Kansakunnan terveydentila	251
Tulevaisuuden liikkuva Suomi.....	258
JÄLKIKIRJOITUS	262
HENKILÖHAKEMISTO	269

Esipuhe

Minä olen Masa. Minut tunnetaan parhaiten Tempaus-Areena-nimisen painonnostoyhteisön perustajana. Siellä noin 400 tavallista ihmistä treenaa vakituisesti maailman ehkä vaikeimpia urheilusuorituksia. Näillä ihmisillä ei ole painonnoston valmennustaustaa ennen kuin he tulevat meille treenaamaan, useimmat noin 40–60-vuotiaina, mutta on meillä aloittanut kahdeksankymppisiäkin. Siitä porukasta on noussut painonnoston Masters-sarjan Suomen mestareita, Euroopan mestareita ja jopa maailmanmestari. Vaikeilla urheilusuorituksilla tarkoitan klassisia painonnostoliikkeitä: tempausta ja työntöä.

Tämä kaikki on kuitenkin vain sellaista pintaa, joka näkyy mediassa: Matti Vestman onnistuu valmentamaan voimailussa aikuisia ja jopa pitkälle eläkeikäisiä ihmisiä ja saa heidät kokemaan onnistumisia vaikeissa asioissa, voimaan paremmin ja jotkut jopa innostumaan kilpailemisesta, vaikka osalla ei ole ollut mitään aiempaa urheilutaustaa. Vähemmän olen kuitenkin puhunut siitä, miten tämä kaikki on onnistunut. Mitä kaikkea piti tapahtua ja oppia ennen kuin noin 50-vuotiaana sain idean tästä treeniyhteisöstä ja siitä, että painonnosto voisi sopia aivan kaikille. Ja siitä, miten minun valmennusfilosofiani on kehittynyt tämän 14 vuoden aikana, jonka Tempaus-Areena on ollut olemassa. Tämä suurelle yleisölle tuntemattomampi tarina on yhtä hurja kuin se on

pitkäkin. Ja välillä onnistuminen on näyttänyt todella epä-todennäköiseltä. Sitten itsekin jo lähes eläkeikäisenä kaikki alkoikin toimia.

Minä uskon ihmisen hitaaseen kypsymiseen. Elämä on kypsyttänyt minua itseäni aika hitaasti. Minun luokseni tulee paljon ihmisiä, jotka elämä on onnistunut jotenkin jossain kohtaa lannistamaan mutta joissa elää vielä jokin toivon kipinä ja joissa on paljon voimaa piilossa. Sitä voimaa ja toivoa minä kaivan heidän kanssaan esiin. Esimerkiksi työ-elämä kohtelee tällä hetkellä yli 50-vuotiaita kovin lannistavasti. Minun filosofiani on päinvastainen: minä uskon omaan kokemukseeni perustuen, että ihmisellä on kyky kehittyä jatkuvasti eteenpäin vanhetessaan, jos hän pysyy terveenä ja häntä kannustetaan kehittymään. Painonnosto auttaa hämmästyttävän hyvin siinä. Yhdellä elämäalueella kannustuksen kautta saatu luottamus omiin kykyihin ja omaan voimaan leviää sitten muillekin elämäalueille.

Minä kun olen entinen kilpaurheilija, niin minulla on aika ajoin olleet paikat aika hajalla. Vuonna 2014 minulle tehtiin sääriluuhun osteotomialeikkaus. Jouduin sairausvuoteeseen moneksi viikoksi, ja oli aikaa funtsia. Tempaus-Areenan ensimmäinen oma sali oli perustettu vain jokin aika sitten, mutta siellä oli jo intohimoinen asiakaskunta. Olin valmentanut yhtä heistä, Alexander Stubbia, jo vuodesta 2011. Alex oli minulle suuri vaikuttaja ja esikuva, ja meidän valmennustyömme oli sellaista sparrailua molemmin puolin.

Alex oli silloin pääministerinä yhdistänyt työmatkaansa käynnin edesmenneen formulalääkäri Aki Hintsan klinikalle Geneveen ja kuullut Akin kirjoittavan kirjaa nimeltä *Voittamisen anatomia*. Hän sai neuvoteltua kirjan käsikirjoituksen raakavedoksesta kopion itselleen, mutta hän tiesi toisenkin, jolla on aina ollut pohjaton tiedonhalu ihmisen hyvinvoin-

nista. Niin hän pyysikin niitä kopioita kaksi. Monistepinkka toimitettiin minulle sairasmusuoteelle. Olin haltioissani Akin tekstistä, ja se vaikutti minun käsitykseeni ihmisen kokonaisvaltaisesta valmentamisesta. Treenaamista ei voi erottaa muusta elämästä. Siksi minulle on noussut niin merkittäväksi käsite harjoituspainosta, joka on juuri oikea tähän päivään. Se on minun valmennusfilosofiani kulmakivi.

Näen tämän kirjani jonkinlaisena jatkumona Akin hienolle kirjalle, melkein kymmenen vuotta sen ilmestymisen jälkeen. Tohtorismiehenä Aki kirjoitti hienon teoksen siitä, miten elämän eri osa-alueet teoriassa linkittyvät toisiinsa ja mitä kokonaisvaltainen hyvinvointi tarkoittaa. Minun kirjani, tämä *Elämän voima*, taas katsoo yhden lajin ja työkalun näkökulmasta, miten sitä voi käyttää kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin saavuttamiseksi koko loppuiäkseen. Minä vastaan kysymykseen, miten tämä kaikki tulisi tehdä, niin että se onnistuu. Maailmassa on niin paljon epäonnistuneita elämäntapamuutoksia, että minä en edes usko kokonaisvaltaisen elämäntapamuutoksen toimivan valtaosalla ihmisiä. Mutta minä tiedän, miten pieniä muutoksia voi alkaa tehdä, niin että ne helposti johtavat isoihin muutoksiin myöhemmin.

Tämä kirja on samalla minun elämäntarinani. Se tarina kerrotaan kolmen minun elämäni paljon suuremman teeman läpi. Isoina teemoina me kysymme tässä kirjassa:

- Mistä elämässä on kysymys?
- Mistä painonnostossa on kysymys?
- Mistä hyvinvoinnissa on kysymys?

Ensimmäiseen kysymykseen en tiedä vastausta, mutta 64 ikävuoteen mahtuu paljon oivalluksia aiheesta, ja minun elämäntarinani valaisee tätä kysymystä yhden ihmisen näkö-

kulmasta. Jos olet joskus kokenut saaneesi elämältä turpaan, niin meitä on sitten kaksi. Olen jotenkin onnistunut aina nousemaan kanveesista entistäkin vahvempana. Minun elämäntarinani on kertomus jostain sellaisesta, mitä nykyään tavataan kutsua resilienssiksi.

Toiseen ja kolmanteen kysymykseen minulla sen sijaan on hyvin selkeä ja perusteltu näkökulma. Valmis vastaus se ei ole, koska oma ymmärryskin näistä asioista kehittyi koko ajan. Mutta hyvin testattuja ja perusteltuja minun tässä esittämäni ajatukset ovat. Valmennan myös ammattiurheilijoita, ja koko se tietämys ja kokemus voimaharjoittelusta ja valmentamisesta on ladattu tuohon kakkosteemaan. Jos olet kiinnostunut myös fyysisen voiman kasvattamisesta ja painonnostosta, tässä kohtaa kirjaa kerrotaan takuulla paljon tärkeää. Nykyään kehitän myös yhä enemmän työhyvinvointia ja kotona asuvien vanhusten hyvinvointipalveluita sekä yhteistyössä koulujen kanssa yritän elvyttää kouluikäisten lasten liikuntaharjastusta ja liikunnan iloa. Kolmosteema kertoo, mihin tämä työ perustuu ja mitä merkittävää olen näistä asioista löytänyt.

Tämän kirjan tarina ja teemat on kerrottu monen valmentamani henkilön kautta. Osa heistä on hyvinkin tunnettuja. Näitä ihmisiä ei tähän kirjaan kuitenkaan ole valittu siksi, että minä haluaisin korostaa tässä minun kanssani treenaavien ihmisten kuuluisuutta. Pikemminkin päinvastoin. Meillä treenaavissa on nykyään ihmisiä kaikilta elämäneläimiltä. Meillä kaikki myös saavat aina saman kohtelun, olivat he ministereitä tai varastotyöntekijöitä, opettajia tai taiteilijoita. Nämä kirjaan valikoituneet hahmot nyt kuitenkin sattuvat olemaan juuri ne henkilöt, joiden kautta tämä liikehdintä sai alkunsa. Siksi he ovat minun elämäntarinalleni tärkeitä. Heistä sai alkunsa kaikki se, mikä nyt näyttää merkittävältä. Mutta se alku oli todella vaatimaton, kuten tulet huomaamaan.

Minä en myöskään koskaan ole tavoitteellisesti haalinut talliini kuuluisuuksia. Tietynlaiset edelläkävijät löysivät minut itse. Minut löydettiin, kun alkoi kiertää sana, että Helsingin Töölön Kisahallilla alle 10-vuotiaita alppihiittäjiä valmentaa joku, joka on tainnut ymmärtää painonnostosta ja voimaharjoittelusta jotain uutta ja mullistavaa.

Minulle itselleni tärkeämpää meidän treeniyhteisössämme on aina ollut, millaisia ihmisiä sinne tulee. Hyvä testi sille on ensimmäinen kohtaaminen, joka tapahtuu aina samalla tavalla: Helsingin Hakaniemen torin alla 20 metrin syvyydessä sijaitsevalla Tempaus-Areenalla, ja tarkemmin sanottuna sen pitkän hallin takimmaisessa päädyssä olevalla peilillä. Sieltä me tämänkin tarinan aloitamme.

Olen pohjattoman kiitollinen näille ihmisille, esimerkiksi presidentti Alexander Stubbille ja presidentti Sauli Niinistölle, jotka antoivat haastattelunsa tähän kirjaan. Samoin kuin niille noin kolmellekymmenelle muulle minun kanssani painonnostoa treenanneelle tai minun elämäni muutoin vaikuttaneelle, jotka samalla tavoin heittäytyivät tämän kirjan tekemiseen. Omistan tämän elämäkertani teille.

Samoin koko sydämestäni toivon, että erityisesti sinä, jonka elämä on jo ehtinyt jonkin kerran painaa maahan, löytäisit tämän minun kirjani ja tarinani avulla toivon ja alkaisit nähdä sen sinussa sisälläsi vielä olevan ja loppuun asti kehittyvän voiman ja mahdollisuudet.

Annan tässä kohtaa kerronnassa ohjat tämän kirjan kirjoittajalle.

Masa

MISTÄ ELÄMÄSSÄ
ON KYSYMYS

Peilillä

Matti Vestmanin kanssa treenaamaan tuleva on saanut puhelinkeskustelussa tiedon, mihin aikaan hänen tulee saapua Hakaniemen Tempaus-Areenalle. Masa ei koskaan sovi asioita sähköpostitse, vaan puhelimesta, ja merkitsee ne sitten paperikalenteriinsa. Hän sanoo vihaavansa tietokoneen käyttämistä. Puhelun aikana hän on todennäköisesti pitänyt jo ensimmäisen luennon siitä, mistä painonnostossa on kyse: ”Tässähän ei sitten alkuunkaan ole kysymys painojen nostamisesta, se koko sana on hämäävä. Me tulemme sun kanssasi sen sijaan opettelemaan, miten painojen alle ikään kuin hivuttaudutaan nopeasti. Tää onkin paljon enemmän nopeuslaji kuin voimalaji. Toi Siilasmaan Risto sanoi aikanaan hienosti oivaltaneensa, että tässä touhussa on kyse maan vetovoiman kusettamisesta. Ei painojen nostamisesta...”

Joskus luento on pitkä ja sen aikana siteerataan useamman areenalla vuosien aikana treenanneen kiteytyksiä lajista tai kuvaillaan, miten georgialainen Lasha Talakhadze nostonsa tekee. Kolminkertainen olympiavoittaja, 197-senttinen ja 178-kiloinen Talakhadze tekee nimittäin tempauksensa ja työntönsä siten kuin ne puhelimen toisessa päässä olevalle kandidaatillekin tullaan opettamaan.

Treenaamaan pyrkiväkin saa suunvuoron, kun Masa kysyy, mitä tästä pitäisi tietää. Masan muisti on kuin kivitaulu, johon kerran hakattu ei tunnu kuluvan koskaan pois. Vaikka Masa oli-

si käynyt tutustumiskeskustelun liikkuvassa autossa Porvoonväylällä, hän muistaa vielä vuosienkin päästä kaiken ensimmäisessä puhelussa sanotun ja kykenee siteeraamaan kuulemaansa.

Puhelussa onkin tärkeitä asioita selvitettävänä: kandidaatin liikunnallinen tausta ja mahdolliset sairaudet ja vammat, mutta myös yleinen elämäntilanne ja asenne elämään ylipääntään. Tuntuu, että aivan erityisesti Vestmania vetävät puoleensa henkilöt, joilla on liikkumisensa kanssa jokin haaste mutta jotka itse haluavat vielä selvittää, voisiko haasteen selättää. Vielä parempi, jos joku ulkopuolinen auktoriteetti on väittänyt, ettei se voi onnistua. Sellainen inspiroi Masaa. Jos treenaamaan pyrkivä sattuu sanomaan, että lääkärikin epäilee hänen olkapäidensä liikkuvuuden tulevan vastaan painonnostoliikkeissä, Masan mielenkiinto on taattu.

Saapujan yllätykseksi Tempaus-Areenan halli on täynnä elämää: Masan lisäksi paikalla on kolme valmentajaa ja kymmenkunta valmennettavaa. Ajatus yksityistunnista peilin edessä on tuonut mieleen hiljaisen tanssiluokan. Masan valtakunta ja tilanne, johon kandidaatti saapuu, on kuitenkin jotain aivan muuta: sisään tullessaan hän tajuaa, että täällähän on totinen harjoittelu käynnissä. Painot nousevat ja putoavat pitkän hallin molemmin puolin rakennetuilla painonnostolavoilla. Nostoon valmistautumisen täydellinen hiljaisuus, nostojen ähkäisyt ja putoavien painojen ryminä vuorottelevat. Nostojen välissä käydään vilkasta keskustelua.

Masa ottaa kandidaatin vastaan kuin vanhan ystävän, esittelee pari ohi vilahtavaa hahmoa ja pyytää vaihtamaan lenkkarit jalkaan. ”Painonnostokenkiä sä et tule tarvitsemaan vielä hetkeen. Ja sitten mennään tuonne toiseen päähän, missä meillä on peili.”

Kun Masa liikkuu painonnostohallin läpi, syntyy säpinää. Melkein jokaisen treenaavan ja valmentajan kanssa

vaihdetaan jokin sana. Masa on kuin bileiden henki kello puoli kymmenen, jolloin jokaisella on hauskaa. Pysähdytään hetkeksi ja opetellaan, että kun joku on tekemässä nostoa lavallaan, hänen takaansa ei saa kävellä. Lava on yksittäisen painonnostajan oma nostoalue tuon treenin ajan, ja niitä on vierä vieressä rivissä toisiaan vastakkain pitkulaisen hallin molemmilla reunoilla.

Siinä odottaessa Masa tulee 30 sentin päähän kandidaatista ja alkaa puhua katsoen silmiin niin, että toinen ei huomaa Masan silmien kertaakaan edes räpsähtävän.

”Tässä onkin hyvä kertoa, että tää tulee sitten todennäköisesti olemaan erilainen treeni kuin missä sä olet koskaan ollut. Mulla on mun metodit, ja nää kaikki ihmiset täällä on opetelleet nostamaan painoja niiden mukaan. Katos tätä Maijan nostoa. Tohon säkin tuut pystymään, jos haluat pysyä mukana.”

Tässä kohtaa Masa myös kysyy, saako valmennettavaa koskettaa. Kosketuksen salliminen tekee oikeiden liikkeiden opastamisesta helpompaa.

Peilillä kandidaatti saa käteensä kepin. Masa kertoo, että jokainen treeni tästä lähtien tulee alkamaan kepillä, täysin riippumatta siitä, miten nostaja kehittyy. Ammattinostajatkin nimittäin aloittavat harjoituksensa pelkällä kepillä. Kepistä siirrytään sitten lämmittelyn aikana ylemmäs, 5 kilon, 10 kilon, 15 kilon ja lopulta 20 kilon tankoon.

”Mutta kahteenkymmppiin me ei tänään kosketa, meille riittää toi viistoista. Se on naisten tanko kisoissa joka tapauksessa. Meillä on myös monta miestä, jotka tykkäävät nostaa tuolla viistoistakiloisella. Me kutsutaan niitä lyhytsormisten puolueeksi. Se tanko on vähän miesten tankoa kapeampi, ja joidenkin mielestä siitä saa siksi paremman otteen.”

Masan puheessa esiintyy monta muutakin hänen keksimäänsä sanaa tai termiä, esimerkiksi ”ylämunuainen”. Sillä

hän tarkoittaa aivoja. Aivoista ja oikeanlaisista mielen kuvista puhutaan paljon. Siksi ollaan peilillä: jotta kehon liikkeet osattaisiin järjestää vastaamaan mielessä syntynyttä kuvaa.

”Kun sä tulit tänne, sä valitsit opetella todennäköisesti maailman vaikeinta urheiluliikettä. Tempauksessa nimittäin 426 sun noin kuudestasadasta lihaksesta tekee noston aika-na työtä. Mutta sultahan tää näyttää sujuvan, sulla on jotain rytmitajua. Olisko se sun tanssijataustasi, joka auttaa. Loistavaa!”

Treenissä mielen kuvia synnytetään siten, että Masa myös näyttää liikkeiden mallia visuaalisen korostuneesti. Se helpottaa oikean liikkeen oppimista. Alussa treenataan esimerkiksi valakyykkyä. Se on kyykky, joka tehdään tanko tai keppi ylös suorille käsille työnnettynä. ”Näin. Tämä on myös se asento, jossa tanko otetaan tempauksessa vastaan. Kyykyssä. Kädet lukkoon työnnettynä.” Masan visuaalinen esitys jää mieleen, koska se onnistuu *näyttämään*, miltä oikean asennon myös pitäisi *tuntua*. Ja se näyttää asentona erilaiselta kuin missä kandidaatti on koskaan kenenkään nähnyt seisovan.

Tässä kohtaa harjoitusta Masa koskettaa valmennukseensa pyrkivää. Hän tekee sen korjatakseen olkapäiden asentoa, auttaa työntämään vasemman käden oikeaan asentoon.

”Noin, hyvä, sä tunnet nyt sen. Noin sun täytyy työntää sitä kättä ylös ja taakse, ihan perkeleesti. Ja sitten kyykkyyn... just noin! Jumalauta, sä tajusit tämän kerrasta. Elämäsi eka valakyykky, ja alusta asti kädet oli just oikein koko liikeradan. Ja sä puhuit puhelimesta jotain olkapäiden huonosta liikkuvuudesta. Tuon enempää niiden ei tarvikaan liikkua. Ja jos tämä toimii kepillä, tää toimii tangollakin. Sulla ei tolla liikkuvuudella ole mitään estettä oppia tempausta.”

Ensimmäisessä harjoituksessa opetellaan pelkällä kepillä tempaukseen liittyviä eri vaiheita. Kun niitä on kokeiltu, on

aika yhdistää liikkeet. Sitten tapahtuu jotain, mihin valmennukseen haluava ei ollut ennalta varautunut. Masa aloittaa:

”Tiedätkö, kun tämä painonnosto on kuitenkin kaikkein eniten rytmilaji. Paljon enemmän tässä on kysymys oikeasta rytmistä ja siis toisin sanoen oikeasta kiihtyvyydestä kuin nostamisesta. Niin mä tässä ajattelin, että mä osaan tasan kaksi sanaa länsikiinaa, mutta ne sanat sattuu olemaan sellaiset, että oikein sanottuna ne vie sut just oikeaan tempausliikkeen rytmiin. Ne sanat on TSING ja TSANG. Ja ne sanotaan näin, kun tehdään tää tempausliike: Tsiiiiinnngg-TSANG!!! Nyt mä haluan, että sä teet tämän liikkeen ja sanot nämä sanat samalla tavoin ja haet sen oikean rytmin. – Just noin, mutta vähän kovemmalla äänellä. Käytä ääntä niin, että sä tunnet sen rytmin. – Joo, hyvä. Jatka vaan. Tee tätä nyt niin kauan, että mä käsken sun lopettaa. Mä käyn tossa vähän juttelemassa, kun tuolla Kalajoella on tulossa Masters-sarjan Suomen mestaruuskisat, ja toi Kerttu tossa takana on yksi meidän joukkueen kovimpia nostajia. Joo, jatka vaan. Tsiiiiinnngg-TSANG!!! Niin että mä kuulen sen rytmin tonne taakse.”

Masa todellakin kävelee takana kahdeksan metrin päässä harjoittelevan Assi Koiviston luo, kun samaan aikaan koko sali raikuu kandidaatin toistamaa muka kiinaa. Mitä kovempaa, sen parempi. Näin on tarkoitus testata kandidaatin kykyä ja halua heittäytyä. Kumma kyllä, useimmat treeniin saapuvat uudet potentiaaliset nostajat, täysin taustoistaan riippumatta, onnistuvat jo tässä vaiheessa antautumaan Masan metodii-kan ja Masan vietäväksi. Aamulla herätessään he eivät olisi voineet uskoa tekevänsä nyt näin.

Masa kävelee takaisin ja ilmoittaa: ”Tämä riittää tällä kertaa tempauksesta. Mä juttelin tuon Assin kanssa äsken, ja se oli tehnyt täysin samat havainnot susta kuin mä, että en mä tätä

vain kuvitellut. Sulla on kaikki ainekset hyvään tempaukseen. Nyt aletaankin sitten työntää!”

Ensimmäisessä harjoituksessa työntöä harjoitellaan tempausta enemmän jo tangolla, vaikka ensimmäiset yritykset tehdäänkin haapakepillä. ”Noin! Just noin, siinä ponnistuksessa joka vaiheessa paine – koko – jalan – alla. Loistavaa!”

Masa taputtaa käsiään kaksi kertaa todella äänekkäästi, ja huutaa koko salin yli:

”Stop kaikki ja katsokaa mallia. Musta tuntuu, että meillä on täällä peilillä nyt niin sanottu luonnonlahjakas työntäjä. Ainakin äsken oli niin täydellinen paine koko jalan alla tuossa ponnistuksessa. Ja siis tyyppi sanoo työntävänsä ekaa kertaa! No, eka kerta voi vielä mennä tsägällä, mutta jos toinen onnistuu samoin, niin sitten tää mun väite on todistettu. Mä väitän, että meillä on tässä työntäjä. No niin, katsokaas mallia. – Noin! Jyri, mitäs oot mieltä, olinko taas oikeassa?”

Jyri on Jyri Linden, entinen pika-aituri ja nykyinen kovatasoinen Masters-sarjan nostaja. Hän on heti mukana leikissä ja vastaa, että Masan havainto on oikea ja lisää: ”Täähän on tavallaan aika epäreilua meitä muita kohtaan, kun kuitenkin itse on joutunut käyttämään tän työnnön oppimiseen aika paljon aikaa.” Kandidaatti huomaa, että koko sali on keskittynyt hänen nostoonsa ja kaikki näyttävät aidosti iloitsevan, että siitä tuli niin hyvä.

Treeni päättyy tähän onnistuneeseen työntöön, mutta tilaisuus ei ole ohi. Ilmassa leijuu kysymys, onko uusi nostaja nyt kelpuutettu valmennettavaksi. Masa aistii sen, ja kiirehtii itse toteamaan, ennen kuin kandidaatti ehtii edes kysyä: ”Kyllä mä sussa näen paljonkin potentiaalia. Voitais katsoa vielä ainakin nyt pari treeniä yhdessä. Ja ne olkapääthän ei rajoitaneet yhtään, ja niidenkin liikkuvuus vielä vaan paranee. Mutta tässä on nyt yks toinenkin juttu, joka tuli just vasta mieleen. Paljonko sulla on ikää ja paljonkos sä painat?”

Kandidaatti kertoo ikänsä ja painonsa yhtään arvaamatta, mihin tietoa käytetään. Masa jatkaa:

”Loistavaa. On nimittäin niin, että tästä vajaan vuoden päästä lokakuussa on painonnoston Masters-sarjan alle viiskymppisten SM-kisat Kouvolassa. Ja kun tämä sun alku on näin lupaava, niin mä näen, että sä voisit nostaa meidän seuran trikoissa silloin vuoden päästä. Tässä hyvää vauhtia jo kisatiimiä kasataan, ja toihan vaatii sulta parit alueelliset kisat alle. Mä näen, että susta olisi siihen, kun vaan saat hyvää valmennusta. Ajatus tuli vähän itsellekin yllätyksenä, mutta jos tuohon käteen laitat, että vuoden päästä oot mukana kisoissa, niin sitten ainakin tälle meidän yhteiselle jatkolle on hyvä tavoite.”

Kandidaatti ottaa haasteen vastaan ja kättelee sen merkiksi. Hänestä tulee nyt painonnoston valmennettava Tempaus-Areenalla. Kaikki salissa olleet ovat tajunneet tämän vääjäämättömän lopputuloksen jo siinä kohtaa, kun kandidaatti huusi ”TSING-TSANG” yksin peilillä. Tällaista heittäytymistä leikkiin painonnosto areenalla vaatiikin. Ja niin moni on tullut yhteisöön samaa reittiä.

Masa saattelee valmennettavan takaisin toiseen päähän salia. ”Kato, mitä tuleva EM-mitalisti!” hän huikkaa yhdelle valmennettavistaan. Masa on tehnyt tavallisista ihmisistä arvokisamitalisteja ennenkin.

Moni treenaaja tervehtii kandidaattia matkalla ulos. Reilun tunnin aikana Masa on nimittäin aivan huomaamatta esitellyt tulevan valmennettavan jo useille areenalaisille. Kandidaatti alkaa tuntea olevansa jo osa porukkaa. Kaksi yleisintä pelkoa aikuisella ihmisellä uuden harrastuksen aloittamisessa seurassa nimittäin ovat ”olenko minä oikeanlainen?” ja ”hyväksytäänkö minut tähän joukkoon?”. Molemmat epäilykset on taklattu jo ensimmäisessä tapaamisessa.

Sovitaan aika seuraavalle viikolle. Ovesta poistuu Tempaus-Areenan uusi valmennettava, ja jokin tässä ihmisessä on muuttunut: puhelimessa kerrottu pelko painoja kohtaan on ainakin hetkeksi hävinnyt ja tiessään on myös epävarmuus siitä, voiko tällaisella liikkuvuudella ollenkaan tehdä klassista painonnostoa, tempausta ja työntöä.

Missä kohden puolentoista tunnin ensitreeniä tämä muutos sitten tapahtui? Tapahtuiko se, kun Matti Vestman kosketti kandidaatin vasenta olkapäätä?

Tempaus-Areenan syntytarina

Tempaus-Areenan syntytarinan puitteet ovat vaatimattomat kuin jouluevankeliumissa. Matti Vestman itse ajoittaa ratkaisevan hetken heinäkuuhun 2007, kun hän sai puhelun tuolloin viimeistä vuottaan Toni Gardemeisterin kartanlukijana toimineelta Jakke Honkaselta. Vierumäellä ammattivalmentajakurssilla Honkanen oli nimittäin kysellyt laajalti, kuka Uudellamaalla todella ymmärtäisi lasten fysiikkavalmennuksesta, ja useampi vastaus oli osoittanut Vestmanin suuntaan. Masa itse oli lopettelemassa uraansa mekaanisen metsäteollisuuden palveluksessa ja oli valmentanut omasta tyttärestään, tuolloin 19-vuotiaasta Katariina Vestmanista (nykyisestä Katariina Variksesta) naisten yleisen sarjan painonnoston kansainvälisen tason lupauksen. Honkasella oli mielessään muutaman alle 10-vuotiaan lapsen ryhmä, joiden matkaa alppihiihdon huipulle voisi tukea oikeanlaisella voimaharjoittelulla. Ajatus oli, että kun alppihiihtovalmentaja Elmo Saarelainen viettää kesälomaa, erityisesti silloin lasten fysiikkavalmennuksesta vastaisi joku, joka keskittyisi monipuoliseen fysiikkavalmennukseen, jossa olisi vahvasti voimaharjoittelu mukana.

Väkevä tarina itsensä voittamisesta

Voimavalmentaja Matti Vestman on kymmenessä vuodessa rakentanut klassisesta painonnostosta Suomessa ilmiön. Tehtävä on ollut kaikkea muuta kuin helppo: lajin liikkeistä erityisesti tempaus on vaikean ja vaarallisen maineessa - aivan kuten elämä itse. Vestmanin filosofiassa harjoittelun aloittaminen ei silti kysy ikää tai aiempaa kokemusta.

Ilmiöksi Vestmanin valmennus on kasvanut kuuluisien valmentavien kautta: Sauli Niinistö, Alexander Stubb, Baba Lybeck, Assi Koivisto, Martti Suosalo, Pekka Lundmark, Martti Puumalainen... Vestmanin valmennusfilosofia kerrotaan kirjassa heidän tarinoidensa kautta. Miten taiteen, politiikan, liike-elämän ja urheilun ykkösnimet ovat hyödyntäneet voimaharjoittelua elämänsä suurten voittojen ja tappioiden keskellä? Ja miksi juuri tempaus on jäänyt osaksi elämää kaiken muun muuttuessakin?

Kirja on samalla Vestmanin oma elämäntarina, jossa 90-luvun lamassa kaiken jo kertaalleen menettänyt yrittäjä oli valmis riskeeraamaan kaiken toteuttaakseen näkynsä. Se osoittaa, miten milloinkaan ei ole liian myöhäistä aloittaa ja tulla päivä päivältä paremmaksi aloittamassaan asiassa.



www.tammi.fi

99.1

ISBN 978-952-04-6286-4