

Teksti: Jonne Kamsula

LIHASTOHTORI SOTAJALALLA – TIETEEN PUOLESTA HUMPUUKIA VASTAAN

Juha Hulmi: Lihastohtori 2 – Hautaa humpuuki, tutkitulla tiedolla tavoitteisiin. Fitra 2018. ISBN 9789523500723. Sivumäärä 192.



Tieteen popularisoinnista palkitulla treni- ja ravintobloggaaja, dosentti **Juha Hulmilla** on tällä kertaa kovat piipussa. Nyt tuoreessa Lihastohtori II -teoksessa kyytiä saa erityisesti terveystieteen sekä treni- ja ravintovalmennukseen pesiytynyt huuhaa ja guruismi.

Kirja on jaoteltu neljään kokonaisuuteen. Ensimmäisessä osassa evästetään kriittiseen ajatteluun ja tutkitun tiedon ymmärtämiseen. Toisessa osiossa revitellään treena-

miseen, ravintoon, terveyteen ja fysiologiaan liittyvillä humpuuki-ilmiöillä, ja samalla opastetaan erottamaan luotettava tieto hömpästä. Kolmas osio koostaa tutkittua tietoa treenistä, ravinnosta ja elintavoista. Viimeisessä osiossa pääpaino on kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä liikuntaan ja ravintoon keskittyvissä suosituksissa. Lopuksi annetaan uusimpien tutkimusten myötä tarkennetut raamit voima- ja lihaskuntoharjoitteluun.

Ensimmäinen Lihastohtori-kirja oli erinomainen kirja, joten odotuksen

Lihis II:sta kohtaan olivat korkealla. Hulmi jatkaa osin jopa populaarimallilla linjalla, mutta vahvasti rationaaliseen ajatteluun ja tutkimusnäyttöön nojaten. Lihasten ja voiman kasvattamisesta löytyy kyllä uusimmat päivityksen, mutta näkökulmana on nyt myös selvästi kokonaisvaltaisempi terveys ja lukijoiden sivistäminen. Perusasiat nostetaan jälleen ansaitusti jalustalle läpi kirjan.

Lihastohtori II:n ensimmäiset 90 sivua keskittyy huuhaan selättämiseen. Kirjaa voi tässä osiossa luonnehtia lempeäksi, jopa humoristiseksi, perusoppaaksi kriittiseen ja tieteeseen pohjaavaan ajatteluun kaikille hyvinvoinnista sekä liikunnasta ja ravitsemuksesta kiinnostuneille. Hulmi pyrkii selvästi puhaltamaan lisää roihua näyttöön perustuvan valmennustiedon kannattajiin, mutta myös armotta paljastamaan väärät profeetat. Kirja antaa eväitä niin punttisalin nurkissa tapahtuvaan tervehenkiseen argumentointiin kuin omien argumentointivirheiden tunnistamiseenkin. Havaittavissa on myös ymmärrystä ja empatiaa niitä kohtaan, jotka ovat huuhaaseen tai guru-oppeihin hurahaneet. Toivottavaa olisikin, että tämä kirja tavoittaisi myös kuoppaisilla sivupoluilla harhailevat.

Yksityiskohtaisempiin harjoitusohjelmiin ei tässä teoksessa mennä. Pienenä helmenä kuitenkin mainittakoon, että kirjan loppupuolella esitellään toistoreservien (Repetitions In Reserve, RIR) ja treenin kuormittavuuden subjektiivisen arvioinnin (Rate of Perceived Exertion, RPE) hyödyntämistä perinteisen ohjelmoinnin tukena. Nämä valmentajan työkalut ovat eittämättä löytäneet tiensä kirjaan **Eric Helmsin** ja kumppaneiden tutkimusjulkaisujen myötä. Kyseessä ei sinänsä ole uusi keksintö, vaan sitä ovat näyttöön perustuvan valmennuksen nimet **Mike Tuchscherer**, **Mike Israetel** ja Helms soveltaneet menestyksekkäästi jo useita vuosia. Tästä aiheesta on lupa odottaa tarkempaa ruodintaa **Tuomas Rytkösen** tammikuussa 2019 ilmestyvässä Voimavalmentajan käsikirjassa.

Harjoittelun yksilölliset vasteet ja niiden huomioiminen treenissä on ollut viime vuosien kuuma aihe ja siihen Lihastohtori II:n olisikin toivonut pureutuvan laajemmin. Mielenkiintoista olisi ollut lukea Hulmin tarkempaa analyysiä sekä tieteellisiä perusteita harjoitusvasteiden yksilöllisille eroille.

Kyytiä saa erityisesti terveysbisnekseen sekä treeni- ja ravintovalmennukseen pesiytynyt huuhaa ja guruismi.

Humpuuki-osio jää kaipaamaan kriittistä tarkastelua muun muassa fysioterapiassa käytössä olevista fysikaalisten ja manipulatiohoitojen tutkimusnäytöstä ja vaikuttavuudesta (esim. hieronta, akupunktio jne.)

Kirjaa itsessään voidaan pitää eräällä tavalla vertaisarvioituna, sillä faktojen tarkistuksessa apuna on ollut pitkä lista tutkijoita ja asiantuntijoita eri aloilta. Kirjan lähdeviitteet ja lisälukemisto ovat niin ikään kahlaami-

sen arvoisia ja lähteitä onkin lisätty aina viime metreille kirjan julkaisua edeltävinä viikkoina. Myös muutamia erittäin hyviä ulkomaisia blogeja nostetaan ansaitusti esiin.

Kirjoittajan missio tieteen popularisoijana on laajentunut mutta kuitenkin samalla terävöitynyt ja kirkastunut. Kirjasta on taatusti iloa monelle terveys- ja kuntoliikunnan toimijalle tietotulvan ja alati esiin putkahtelevien höpöhöpö-trendien

keskellä. Näyttöön perustuvaa terveys- ja sporttitietoutta kohti pyrki-välle tämä kirja on ehdoton hankinta. Kokeneemmallekin tekijälle kirja toimii hyvänä muistilistana sekä oman ajattelun ja tiedon soveltamisen sparraustyökaluna.

JONNE KAMSULA, LitM
Erityisasiantuntija
Liikuntatieteellinen Seura
Sähköposti: jonne.kamsula@lts.fi

Save
The Date

Liikuntatieteen
päivät 28.–29.8.2019
Jyväskylä #LTP19

