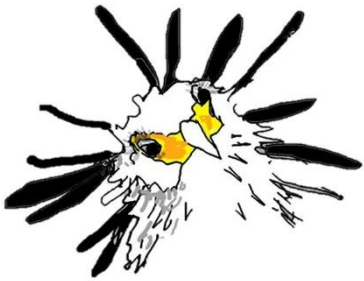


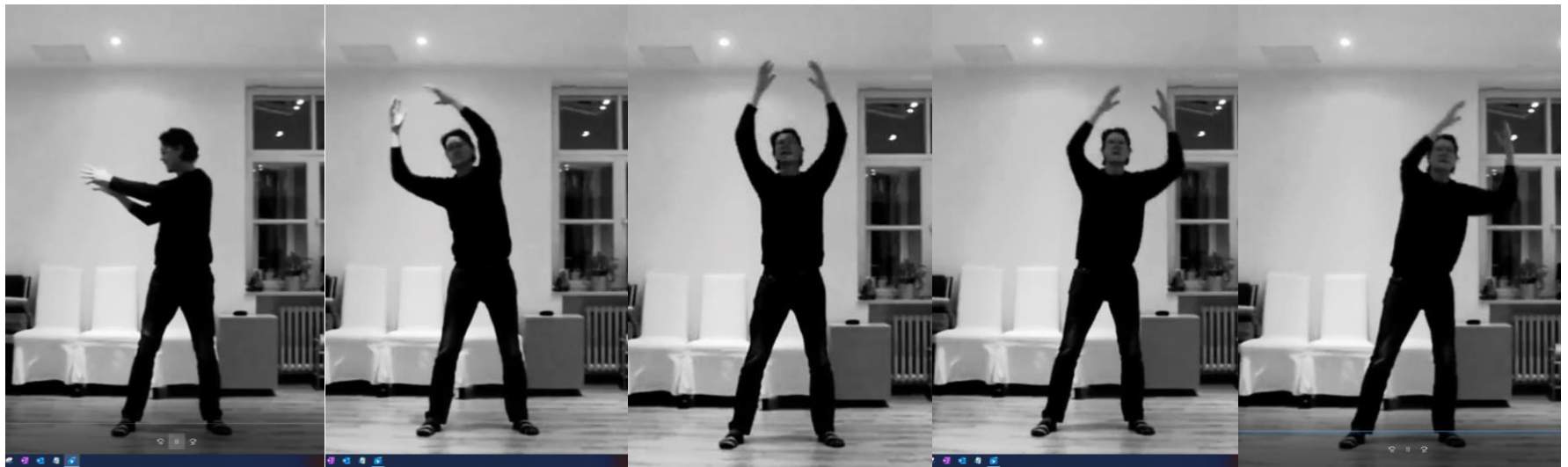
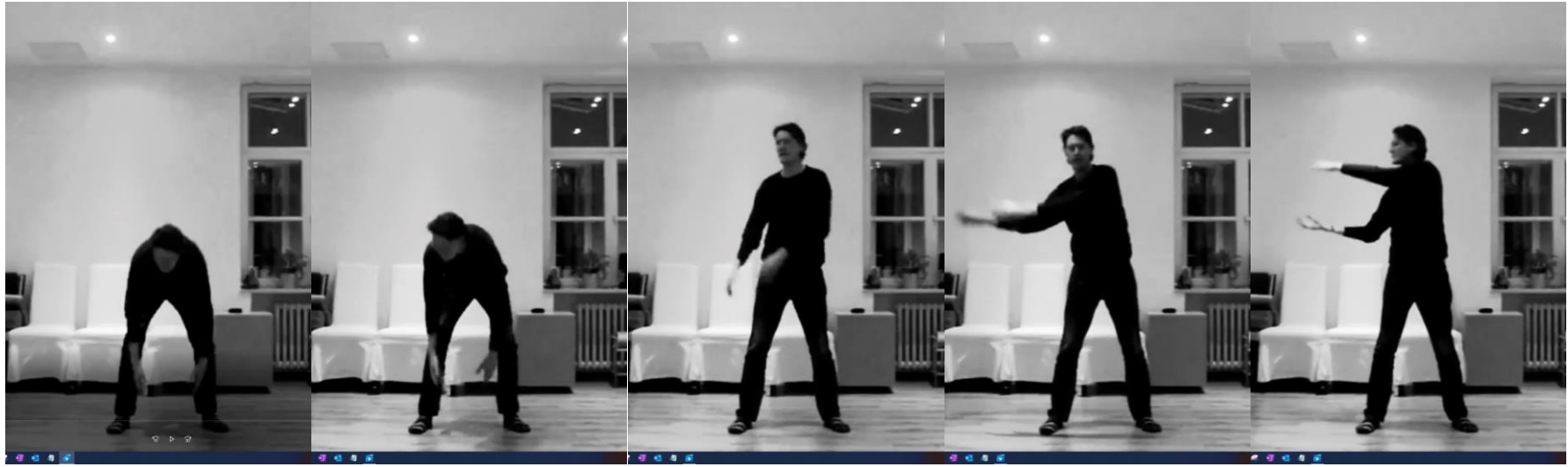


KOLMEN PALLON LIIKE

Samuli Råman

Osa 1.







KOEASETELMA: Nainen 67 vuotta, rapakunto, ylipainoa....
LAIHDUTTAAKO QIKUNG? KESTÄÄKÖ KÄRSIVÄLLISYYS? SEURAA JA VEIKKAA MITEN KÄY?
SYNTYYKÖ TÄSTÄ KANSANLIIKE?

Raportoimme tunteja studiolta noin viikon välein!





22.6.2021

Pitkään olen miettinyt jonain päivänä testaavani Samulin laatiman Qikung-liikesarjavideon. Aika saavutus, 108 videota. Eli jos sen jakaa neljään jaksoon kuhunkin jaksoon mahtuu 27 liikuntatuokiota, ja jos suoritat yhtä liikettä viikon, aikaa kuluu ohjelman läpiviemiseen kaksi vuotta ja yksi kuukausi. Ei siis mikään pikakurssi tai ihmeterapia.

Mutta melkoinen kärsivällisyyden taidonnäyte videosarja on. Ensin on pitänyt opetella liikkeet ja sitten vielä toteuttaa videot. Hyvän työn ei soisi menevän hukkaan, laihdutuskeinot kiehtovat, joten aion koettaa. Ainakaan epäterveellinen tämä sarja ei ole, ja jos se saa aikaan liikuntatottumuksen, niin hyvä on sarja. Epäilen tosin vahvasti jo lähtömetreillä kärsivällisyyeni kesämistä, mutta samalla sarjan suorittaminen on hyvä harjoitus kurinalaisuuteen.

Kuvasarjan olen taittanut tekijän luvalla, samoin videolinkitys on tekijän luvalla tehty. Lapsena leikimme leikkiä ”Ruki ver!” Kädet ylös, se ainakin sujuu.