

Aino Sarje

Viktor Heikel kotivoimistelijana

”Muistakoon aina jokainen, että hän ’istuu’ itselleen sairautta, raskasmielisyyttä ja ennen aikaista kuolemaa, mutta ’liikkuu’ itselleen terveyttä, hyvinvointia, iloista mieltä ja kauvan kestävästä työkykyä!”¹

Näihin sanoihin Viktor Heikel (1842–1927) päätti vuonna 1889 julkaisemansa kotivoimisteluohjelmiston. Heikel tunnetaan tulosurheilun kriitikkona ja suomalaisen miesvoimistelun yhtenä perustajana, mutta hän oli myös intomielinen kotivoimistelun kehittäjä.

Artikkelissa esittelen Heikelin kotivoimistelun periaatteita, liikevalintoja ja tekniikkoja. Jo 1860-luvulla kotivoimistelua, lähinnä ruotsalaista sairasvoimistelua oli harrastettu pienissä piireissä.² 1880-luvulta Viktor Heikel kehitteli aivan uudenlaisia tauko- ja kotivoimisteluohjelmia, voimistelulaitteita ja sovelsipa hän jujutsuakin istumatyön vastapainoksi.

Istumisen turmiollisuudesta

Heikel oli havainnut että useimpien henkisen työn tekijöiden terveys, mieliala ja työkyky heikentyivät liian vähäisen päivittäisen liikunnan vuoksi.

Tämä ei johtunut yksinomaan istumatyön luonteesta, vaan siitä etteivät nämä harjoittaneet taukovoimistelua työnsä lomassa. Heikelin mielestä voimistelu on samassa suhteessa työhön, etenkin istuallaan tapahtuvaan lukemiseen ja kirjoittamiseen, kuin mauste on ruokaan tai työkalun teroitus itse työskentelyyn. Vaikka Heikel uskoi fanaattisesti voimistelun voimaan, hänestä ruumiinharjoituksia ei kuitenkaan pitänyt harjoittaa niin innokkaasti, että ne muodostuvat elämän päämääräksi. Ne olivat vain keinoja tehdä eläminen terveemmäksi, voimakkaammaksi, hyödyllisemmäksi ja miellyttävämmäksi.³

Kotivoimistelu sopi kaiken ikäisille ja niin miehille kuin naisille. Heikelin mielestä ”jokainen voi oppia ja tottua vähäiseen kotivoimisteluun – asiaan, jota hän ei koskaan kadu.” Tällaista liikuntaa tarvitsivat istumatyötä tekevät niin kotona kuin työpaikoilla. Kotona näitä olivat etenkin kaupunkien säätyläisnaiset ja lapset, jotka eivät käyneet koulua tai joilla ei ollut monipuolista liikuntapaikkaa. Heikel uskoi, että tulevaisuudessa suurissa asunnoissa olisi voimistelulaitteita yhtä itsestään selvästi kuin kylpyhuone. Toimistoissa, työpajoissa, ompelimoissa, joissa henkilökunta joutuu jatkuvasti istumaan työnsä ääressä, tuli luoda mahdollisuus voimistella koska tahansa työtauoilla.

Kotivoimistelu oli hyödyksi myös niille, jotka harrastivat tiettyyn vuodenaikaan tai sääolosuhteisiin sidottua urheilua.⁴

Apua hermorasitukseen

Heikelin mukaan pitkäaikainen, yksipuolinen ja sisäänpäin suuntautunut toiminta, kuten lukeminen, laskeminen, suurten näyttelyjen tarkasteleminen aiheuttaa ”psykyllistä painetta” eli aivojen väsymystä. Tunne johdetaan veren patoutumisesta aivoihin.⁵

Heikel oli paneutunut istumatyöstä aiheutuvan hermorasituksen syihin. Vuonna 1890 hän kirjoitti aiheesta *Nya Presseniin* laajan artikkelin, jossa nojasi kokemukseensa ja aikansa fysiologien tutkimuksiin. Kirjoitus ilmestyi myöhemmin kymmensivuisena, kaksipalstaisena eripainoksena nimellä *Om trötthet, träning och rekreation*. Artikkelissa jaetaan rasittuminen neljään lajiin: lihaksien, sydämen, keuhkojen ja hermojen

väsymykseen, ja niitä selvitetään kutakin erikseen. Aihepiiri oli uusi. Heikel mainitsi, että vasta 1880-luvulla muutamat ulkomaalaiset fysiologit olivat ryhtyneet käsittelemään näitä kysymyksiä.⁶

Istumatyöntekijöitä kiusaavan hermoväsymyksen Heikel sanoi johtuvan pitkäaikaisesta työskentelystä istuma-asennossa sekä liian vähäisestä ravinnosta ja unesta. Jo vuonna 1830 Joachim Otta oli perustellut anomuksensa voimistelulaitoksen elvyttämisestä ylioppilaiden voimistelun tarpeella, koska nämä olivat saattaneet terveytensä koetukselle istumatyöllä, paljolla valvomisella ja sopimattomalla ravinnolla. Heikel oli vakuuttunut, että ruumiinharjoituksilla pystyttäisiin lisäämään henkisen työn tekijöiden työkykyisyyttä. Perusteluna oli, että ne aivosolut, jotka johtavat lihasliikkeisiin ovat kokonaan toisia kuin ne, jotka ratkaisevat ongelmia tai painavat läksyjä mieleen. Heikel oli kokemuksensa perusteella varma siitä, että esimerkiksi silmien ja hermojen väsyessä pikaista virkistymistä ei saada silmät sulkemalla ja lepotilaan asettumalla, vaan pikemminkin katsomalla ”yli laajojen vihreiden ketojen ja metsien sekä kävelyllä ja muilla ruumiinliikkeillä”.⁷

Myöskään aivot eivät virkisty toimetttömyydellä, hän jatkoi, vaan silmä, ”että toisten aivosolujen levätessä, muut – ennen kaikkea ne, jotka ovat meidän liikuntakeskuksemme – pannaan toimimaan”.

Vuonna 1904 ilmestyneessä *Gymnastikens teori* -teoksessaan Heikel jatkoi pohdintaansa ja esitti, että aivosoluilla tai eri keskuksilla on kullakin oma eikä suinkaan yhteinen voimavarastonsa. Ne väsyvät helposti, mutta myös elpyvät pian toisten solujen ja toisten keskusten työskentellessä. Heikel korosti, että ei pidä käsittää aivojen esimerkiksi tunnin kestäneestä laskemisesta kokonaisuudessaan uupuvan. ”Päinvastoin on – – [tämä] ymmärrettävä siten, että uupuneet solut (keskukset) saavat levätä sitä paremmin, mitä enemmän ajatus ja tarkkaavaisuus irtaantuvat niistä ja saattavat toiset aivo-osat toimimaan, erittäinkin, jos näiden toisten osien toiminta on eri laatua.”⁸

Henkisen paineen purkamisessa Heikel vetoaa omaan kokemukseensa: toiminnan vaihtelu virkistää. ”Kun on luettu tai laskettu väsyksiin asti – – niin epä sitä hevin virkisty vain kävelemällä tai juoksemalla tasaista tuttua tietä myöten. Ajatukset takertuvat jatkuvasti siihen, mitä on puuhailtu. Jos sitä vastoin käyskentelee raivaamattomia ja tuntemattomia polkuja pitkin – – niin tuntee pian päässeensä vapaaksi aikaisem-

masta vastenmielisyyden tunteesta.” Heikelin mukaan esimerkiksi huonoa tietä tai monimutkaisia kuvioita pitkin pyöriäminen virkistää, kun taas koneellinen polkeminen tasaista ja leveää tietä ei ole vaikutukseltaan tällainen.

Vastaavasti voimistelusuorituksessa tulee tarkkaavaisuus ja ajatus kohdistaa itse harjoitukseen. ”Toisin sanoen: koneellinen ruumiinliike ei virkistä, vaan tähän vaaditaan ajatuksen suuntaamista uusiin asioihin. Jos ajatus kohdistuu uusiin asioihin samalla kun ruumiinliikunto joututtaa verenkiertoa ja hengitystä, mikä lisää happirunsaan veren virtaamista aivoihin, niin virkistyminen tapahtuu sitä nopeammin.”⁹

Elä niin kuin opetat

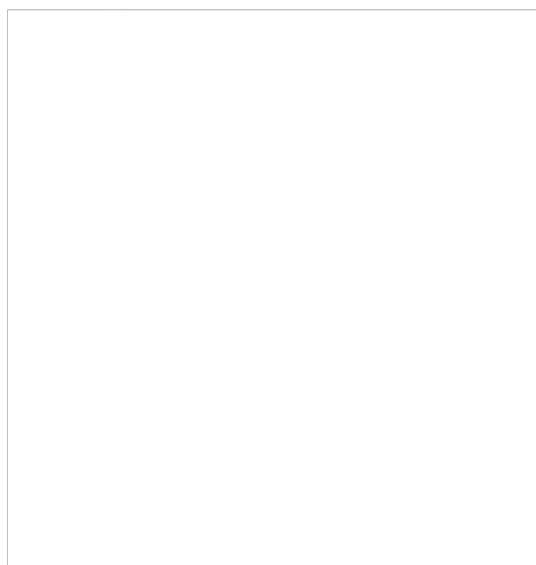
Heikel oli tuottelias kirjoittaja ja pitkäaikaisen istumisen aiheuttamien vaivojen välttämiseksi hän käytti erilaisia laitteita. Ensinnäkin hänen mukaansa työtä oli paljon terveellisempää tehdä seisten verenkierron tehostamiseksi kirjoitustyön yhteydessä. Ajatus ei ollut uusi, sillä esimerkiksi Goethe kirjoitti seisten kirjoituspulpetin ääressä. Tähän tarkoitukseen Heikelillä oli korkea kirjoituspulpetti, jonka hän oli rakennuttanut saksalaisen voimistelugurun Otto Jaegerin suunnittelemaa pulpettia mukaillen. Lisäksi Heikelillä oli työpöytänsä lähellä sairasvoimistelullinen polkupyörä, oman aikansa kuntopyörä, jolla hänen oli mahdollista polki- en ”tärisyttää elimistöään” ja näin saada kirjoitustyössä aivoihin pakkautunut veri laskeutumaan.

Kesken kirjoitustyön Heikel saattoi myös poiketa verryttelemään voimistelulaitteiden, kuten palestronin ja terveyspumpun avulla. Vielä viimeisinä vuosinaan, jolloin Heikel ei enää juuri pystynyt olemaan jaloillaan, hän voimisteli sommittelemansa ”sänkyvoimistelujärjestelmän” mukaan.¹⁰

Heikel kehitteli ulkomaisia esikuvia muunnellen kotivoimistelulaitteita. Niistä palestron tuli Suomelan mukaan laajaan käyttöön niin varakkaissa kodeissa kuin yliopiston voimistelulaitoksella ja kouluissa.¹¹ Laite koostui seinään helposti kiinnitettävistä puolapuista sekä niiden varaan asetettavista tikapuista, nojapuista, rekistä ja niin edelleen.

Telineyhdistelmää valmistettiin kolme eri mitoitusta. Heikelin mielestä palestron täytti kaikki kotivoimistelutelineeltä edellytettävät vaatimukset. Se oli helppo asentaa käyttöön ja muunnella, mahtui pieneen tilaan ja oli kustannuksiltaan edullinen.¹²

Vuonna 1891 Heikel julkaisi sekä ruotsin- että suomenkieliset kuvitetut ohjelmistot palestronin käyttäjille. Hän suositteli palestron-voimistelua harjoiteltavaksi kodeissa, työpaikoilla sekä laitoksissa, kuten vankiloissa ja mielisairaaloissa. Opaskirjassa esiteltiin 113 erilaista palestronilla suoritettavaa harjoitetta. Suurin osa liikkeistä oli tuttuja saksalaisesta ja ruotsalaisesta voimistelusta. Liikevarastossa oli vaihtoehtoja vasta-alkajista edistyneille sekä eri-ikäisille: 2–3-vuotiaista yli 50-vuotiaille.



Opastekuva kirjasta Viktor Heikel, *Voimistelu Vapaa- ja Saunaliikkeitä*, (1889).

Nuorukaisille ja nuorille miehille oli eniten vaihtoehtoja, joista osa Heikelin mielestä oli sopivia myös nuorille naisille.¹³ Tosin hän oli arviossaan liian varovainen, sillä lähes kaikki palestron-liikkeet kuuluivat Elin Kallion liikesanastoon.¹⁴ Valokuvien perusteella naisten valiovoimistelijat selvisivät niistä erinomaisesti.

Terveyspumpun Heikel suunnitteli amerikkalaisen esikuvan mukaan iäkkäiden kotivoimistelua varten. Laitteen tarkoituksena oli vahvistaa etenkin keuhkoja ja verenkiertoa. Terveyspumppu koostui kahdesta köydestä, 3–8-kiloisesta painosta sekä kahden metrin korkeuteen kiinnitetystä väkipyörästä. Toinen köysistä oli kahden metrin pituinen ja sen kummassakin päässä oli kädensija. Tämän köyden keskelle yhdistetty toinen köysi kulki väkipyörää pitkin ja kannatti punnusta, jota nostettiin molemmin käsin köysistä vetämällä. Laite on tuttu nykyisillään kuntosaleilla.

Käyttöohjeet ja 12 harjoitetta Heikel julkaisi vuonna 1892 nimellä *Hygianten eller Hålsopumpen*.¹⁵

Kamarivoimistelu, aikansa taukojumppa

Vuonna 1889 Heikel julkaisi kamari- ja kotivoimisteluohjelmiston seuraavimisteluoppaansa *Voimistelun Vapaa- ja Sauvaliikkeitä* viimeisenä lukuna, jonne se oli suunniteltu pelastamaan istumatyöntekijöitä. Näiden tuli ohjeiden mukaan harjoittaa kamarivoimistelua usein, vähintään joka neljännestunti. Voimistelu tapahtui kävellen, hypellen ja juosten. Heikelin mielestä hyppyjen ja juoksun aiheuttama täristys ruumiissa tuotti iloisen mielen, virkisti hermostoa sekä rohkaisi ja teroitti ajattelua vaivuttamalla veren pois päästä. Lisäksi ne paransivat ruuansulatusta.¹⁶

Ohjelmistossa ei ollut sinänsä uusia liikkeitä, sillä kävely, juoksu ja hyppääminen kuuluivat myös voimistelun suurten kehittäjien Johann GutsMutsin ja Per Henrik Lingin järjestelmiin.¹⁷ Uutta oli niiden suorittaminen työskentelyn lomassa.

Hyppyjä saattoi tehdä yhdellä jalalla, tasajalkaa tai haara- ja perus-asentoa vuorotellen. Juoksu suoritettiin kahdeksikon muotoista rataa kahden tuolin ympäri. Jos tila ei antanut myöten, juostiin pakoillaan.¹⁸

Heikel oli erityisen vakuuttunut kävelyn tehosta terveyden edistäjänä, ja kävely olikin ollut säätyläisten yleisin liikuntamuoto 1800-luvun alkupuolella.¹⁹ Pelkällä kävelemisellä Heikelin havaintojen mukaan moni vanhus oli säilyttänyt itsensä pirteänä ja työkykyisenä jopa ilman voimistelua.²⁰ Hän suositteli kamarikävelyn lisäksi joka päivä tunnin tai

parin kävelymatkaa ulkona, mieluummin epätasaisella maalla. Heikel mainitsi, että moni kuuluisa kirjailija oli ”käynyt” itselleen parhaimmat ajatuksensa ja hankkinut selittämättömän suuren työkyvyn. On mahdollista, että Heikel viittaa tässä Balzaciin, joka julkaisi kävelemisestä jopa pienen kirjasen²¹. Saksalaiset ajattelijat Kant ja Nietzsche olivat niinkään tunnettuja kävelijöitä.

Heikelin kotivoimisteluohjelmisto

Nuoremmille istumatyötä tekeville Heikel suositteli laatimansa kotivoimisteluohjelman suorittamista muutaman kerran päivässä. Ohjelma oli lyhyt käsittäen korkeintaan kolme liikettä: hengitysliikkeen, vartalonliikkeen ja hypyn, ja se kesti vain 5–10 minuuttia. Heikel oletti, että kovin moni ei viitsisi tehdä kerrallaan tätä useampaa liikettä. Lyhyen ohjelman suorittaminen kahdesta kolmeen kertaa päivässä oli hänestä lisäksi tehokkaampaa kuin voimistella päivittäin puoli tuntia yhtämittaa.²²

Kotivoimistelua tuli harjoittaa hyvin tuuletetussa huoneessa ja mieluiten aamuisin heti ylösnoustua märällä liinalla tapahtuneen vartalon hankaamisen jälkeen. Liikkeet aloitettiin huolellisesta perusasennosta selkä, hartiat ja polvet ojennettuna. Kaikki liikkeet suoritettiin samalla tavalla sekä vasempaan että oikeaan. Jokaisen tai joka toisen liikkeen jälkeen pidettiin tauko, jolloin hengitettiin syvää ja käveltiin. Jos sydän esimerkiksi juostessa rupesi kovin lyömään, voimistelu oli heti lopetettava.²³

Ohjelma jousti harjoittajansa voimien, iän, maun ja olosuhteiden mukaan. Itse asiassa voimistelijan tuli itse koota ohjelmansa suuresta määrästä vaihtoehtoisia liikkeitä, joita olivat seitsemän hengitysliikettä, parikymmentä vartalonliikettä ja hyppyä. Omaan ohjelmaan oli mahdollista valita yksi liike jokaisesta kolmesta osastosta tai ainoastaan osa niistä. Pääasia oli, että harjoittelua kesti pitempään kuin yhden viikon tai kuukauden, jolloin useimpien into Heikelin kokemuksiensa mukaan laimeni.²⁴

Heikelin kotivoimistelu painottui aerobisiin harjoitteisiin. Hän aloitti ohjelman hengitysliikkeellä ja muistutti, että voimisteltaessa tulee

muutoinkin hengittää säännöllisesti. Hengitysliike suoritettiin kahdes-
sa vaiheessa. Ensin keuhkoihin vedettiin ilmaa nenän kautta rintake-
hää taaksepäin taivuttaen. Toiseksi puhallettiin ilma suun kautta ulos.
Heikelin mukaan hengittämisen verenkiertoa edistävä vaikutus oli voi-
mistelun fysiologinen päätehtävä: ”kun tekee syväänhengitysliikkeitä,
niin tulee tavaksi hengittää perusteellisesti – joka on varmin keino ve-
ren tasan jakautumiseen ruumissa, aivojen virkistymiseen ja elämän iän
jatkumiseen. Sitä paitsi ne ovat omiaan kehittämään hyvää ryhtiä.”

Lisäksi tuli tehdä 10–15 hengitysliikettä ennen ateriointia. Tämän
perusteluna Heikel esitti sananparren ”ruoka on puolet ravinnos-
ta”. Ravinnon toisena puolena hän piti hengittämällä ilmasta saatavaa
happea.²⁵

Vatsalihaksia vahvistavat vartalonliikkeet olivat kotivoimisteluohjelman
toisena osastona. Ne paransivat ruuansulatusta ja ilostuttivat mieltä
”estämällä monen elämän katkeroittavien ainekerääntymien syntymis-
tä vatsanpohjaan”. Ohjelman kolmantena liikkeenä olivat hypyt, joita
Heikel piti vartalonliikkeiden välttämättöminä täydentäjinä, koska ne
vahvistivat vatsaliikkeiden vaikutusta ja rasittivat keuhkoja.²⁶

Kaikki hyppyvaihtoehdot olivat varsin raskaita, kuten hyppiminen
yhtäjaksoisesti yhdellä jalalla 6–10 kertaa tai tasajalkaa 20–50 kertaa
tai juokseminen paikoillaan polvea nostaen 20–80 sekunnin ajan aina
140 askeleeseen saakka, mikä Heikelin mielestä oli kylliksi keuhkoille ja
sydämelle.²⁷

Heikel neuvoi käyttämään hyväksi kodin sisustusta esimerkiksi hyp-
päämällä selkänokat vastakkain asetettujen tuolien yli. Raskaiden noja-
tuolien pyöristetyt selkänokat sopivat tähän parhaiten.²⁸

Vaikka Heikelin ohjeet tuntuvat yksinkertaisilta ja vaivattomilta, oh-
jelmisto on suhteellisen vaikea ja edellyttää jonkinmoista voimistelutai-
toa ja ainakin ruumiin hyvää hallintaa.

Vaativat liikkeet ja työ

Kotivoimistelun kolmiliikkeisen sarjan saattoi korvata yksittäisellä mo-
nipuolisella ja vaativalla liikkeellä, joita tosin pystyi tekemään vain koke-

nut voimistelija. Heikelin mielestä monipuoliset liikkeet olivat kuitenkin käytännöllisiä, koska niitä saattaa suorittaa milloin tahansa kirjoitus- tai lukutyön välissä. Monipuolisia liikkeitä olivat esimerkiksi varo- ja hyökäysasennon vuorottelu joko ilman välinettä tai floretti tai rottinkikeppi kädessä. Välineellä suunnattiin pisto seinälle asetettua tyynyä tai ovenkarmiin ripustettua suurta palloa kohden.

Toisena monipuolisena liikevaihtohtona Heikel esitti säären heilutusta eteen/taakse hyppien sauva kädessä 20–40 hyppyä kummallakin jalalla. Säären heilahtaessa taakse sauva oli rinnalla ja eteen heilahtaessa sauva työnnettiin ylös.²⁹

Heikel arvosti urheilua, joka sekin saattoi korvata kotivoimistelua. Esimerkiksi vartalonliikkeitä vastasivat kuulan(kiven)työntö, keihään- tai kiekonheitto, ratsastus tai kiipeäminen puuhun tai jyrkännettä ylös. Vartalonliikkeet voitiin korvata myös ruumiillisella työllä, esimerkiksi halkojen sahaamisella ja hakkaamisella, ojankaivulla tai soudulla.³⁰ Hyppyliikkeet voitiin korvata tanssilla tai nopealla käynnillä, juoksulla epätasaisessa maastossa, pyöräilyllä, hiihdolla tai luistelulla.

Urheilun puutteena voimisteluun nähden Heikel kuitenkin piti sitä, että urheilua ei voi ”harjoittaa milloin ja missä tahansa, eikä läheskään kaikilla istumatyötä tekevilla miehillä ja naisilla ole siihen tilaisuutta, tuskin aikaakaan”.³¹

Japanilainen voimistelu

Vuonna 1904 Heikel julkaisi aivan uudentyyppisen ohjelmiston nimellä *Japaniska gymnastik*.³² Kyseessä oli Heikelin tulkitsema jujutsu, jonka kannattajana hän meni innossaan jopa liiallisuuksiin. Heikel oli vakuuttunut japanilaisen voimistelun soveltumisesta länsimaalaisille, etenkin suomalaisille kaiken ikäisille miehille ja naisille. Hänen mukaansa useimmat liikkeet voitiin tehdä missä tahansa, kuten kotona, konttorissa tai tehtaassa. Yhden hengen harjoitteet soveltuivat kotivoimisteluksi, varsinkin kun osa niistä voitiin tehdä istuen ja jopa maaten.³³

Japanilainen voimistelu oli joko yksin tai parin kanssa tehtäviä vastustusliikkeitä, joissa vastakkaiset lihakset tekivät toisilleen vastarintaa

vähitellen myöntyen. Liikkeiden vaikutus kohdistui koko ruumiiseen. Toki vastustusliikkeitä oli ruotsalaisessa sairasvoimistelussakin, mutta niissä harjoitteet keskitettiin vain johonkin tiettyyn lihasryhmään. Japanilainen voimistelu kattoi järjestelmällisesti kaikki ruumiinosat, esimerkiksi kädet sormista olkapäihin. Heikelin mielestä näillä liikkeillä oli tavallisia vapaaliikkeitä monipuolisempi vaikutus niin ruumiiseen kuin sieluun, koska niillä saatiin aikaan väsyneissä aivoissa erittäin nopea vastavaikutus.

Lisäksi japanilainen voimistelu kehitti lihakset tasaisiksi ”ilman mukia”, mitä ihailtiin erityisesti kreikkalaisissa kuvapatsaissa.³⁴

Helppo vastustusliike oli esimerkiksi rinnan taivuttaminen lähelle polvia käsillä reisien takaa tarttuen. Selkä ojennettiin hitaasti käsivarsien vastustaessa. Vastustusliike istuen tehtiin polvea hitaasti nostamalla käsivarren vastustaessa, kunnes käsivarsi painoi polven alas lonkan taivuttajien vastustaessa.³⁵

Japanilaisella voimistelulla voitiin kehittää myös notkeutta. Notkeusharjoitteessa noustiin lattialta ilman käsien apua, mihin saattoi opetella laskemalla vähitellen lähtöasennon korkeutta ensin tyynyille, sitten kyykkyasentoon kantapäät lattiassa ja lopulta lattialle. Muina notkeusliikkeenä oli heittäytyminen käsiin tukien lattialle, josta noustiin heti ylös. Kissamaista notkeutta kehitti nopea hyppäys kyykkyasennosta eteen tai sivulle. Samalla tartuttiin nauhaan ripustettuun, edestakaisin heiluvaan esineeseen.³⁶

Japanilaisen voimistelun liikkeet ovat varsin vaikeita ja vaativat harjaantumista. Lisäksi Heikelin laatimat ohjeet olivat vaikeaselkoisia, pitkiä ja monimutkaisia. Kotivoimisteluna japanilainen voimistelu tuskin onnistui, mutta hyvässä seurassa sen saattaisi ajatella toimivan. Oppaansa esipuheessa Heikel mainitsi muutamien naisten, ylioppilaiden ja koulu-poikien alkaneen Helsingissä harrastaa tätä ikivanhaa voimistelutapaa.³⁷

Pohjoismainen kotivoimistelu

Vaikka Heikel julkaisi oppaansa ruotsin kielellä, hänestä ei tullut kotivoimistelun guraa Pohjoismaissa. Ruotsissa Heikelin tuotanto Klaus U.

Suomelan mukaan vaiettiin kuoliaaksi. Sikäläistä voimistelukulttuuria hallitsi Lingin järjestelmä, josta ei saanut poiketa tai edes lausua kriittistä sanaa.³⁸ Esteenä on saattanut olla myös valtakunnan eli Venäjän raja, jota suomalaisten aatteiden oli vaikea ylittää.

Heikelin kotivoimistelu ei yleistynyt myöskään kotimaassaan. Maamme sivistyneistö oli ruotsinkielistä tai ainakin kaksikielisenä ymmärsi ruotsia, joten sen oli ollut mahdollista tutustua Heikelin kotivoimisteluun jo 1890-luvulta lähtien.

Vaikka Heikelin ohjelmisto suomennettiin vuonna 1909, ruotsalaista sairasvoimistelua soveltavat oppaat menivät edelleen kaupaksi. Anders Widen *Kylhyt ja kotivoimistelu* -oppaasta otettiin kaksi painosta ja tanskalaisen J.P. Müllerin kehittämästä ”mylloimisesta” sukeutui jopa varsinainen myyntimenestys. *Minun järjestelmäni* -oppaan miehille tarkoitettua sovelluksesta otettiin neljä ja naisten vastaavasta kahdeksan suomenkielistä painosta, viimeisin vuonna 1926. Järjestelmä julkaistiin myös lapsille mukailtuna, mutta se ei saavuttanut suosiota.

Heikelin kotivoimistelun ohjelmisto esitettiin hänen seuravoimisteluoppaansa viimeisessä luvussa. On mahdollista, että seuravoimistelijat sivuuttivat ohjeet ja muilta ne jäivät löytämättä. Sen sijaan Widen ja etenkin Müllerin opas oli toimitettu puoleensa vetäviksi. Lisäksi Heikelin ohjelmat olivat varsin vaikeita, eikä hän esitä niiden ohjeita selkeän yksityiskohtaisesti kuten Wide ja Müller. Heikel itsekin mainitsee tästä puutteesta ohjelmistonsa loppuksi: ”Liikkeiden tarkka selittämien ei sisälly tähän teokseen.” Hän suhtautuu myös liian optimistisesti voimistelutaidon levinneisyyteen 1890-luvun Suomessa. ”Kun ottaa huomioon sen aseman, jonka voimistelu on jo saavuttanut meidän maassamme, niin ei liene vaikeaa kelle tahansa hyvällä tahdolla löytää jonkun asiaaymmärtävän, joka voi hänelle opettaa ainakin muutamia tämän ohjelmiston liikkeitä.”

Lisäksi Heikel sysää kovin paljon vastuuta itse voimistelijalle liikevalintojen suhteen. Hän olettaa, että ”liikkeiden valinta pitäisi olla helppo tässä annettujen ohjeiden avulla; eikä asia riipukaan juuri niin paljon siitä, kuin oikeasta, voimakkaasta ja usein toistuvasta suorituksesta”.³⁹

Heikelin ohjelmat painottuivat aerobisiin harjoitteisiin, kun taas Widen ja Müllerin kotivoimistelu muistutti nykyistä niska- ja selkäjump-paa. Olkoon syy mikä tahansa Heikel kotivoimistelun unohtumiseen,

monet hänen ajatuksistaan olivat siinä määrin edellä aikaansa, että olisivat nykyään yhä käyttökelpoisia.

Lähdeviitteet

1. Viktor Heikel: *Voimistelu Vapaa- ja Sanvaliikkeitä*. Arvi A. Karisto. Hämeenlinna (1889) 1912, 197.
2. Suomessa käytössä olleita kotivoimisteluooppaita: Dam. Gohl. M. Schreber: *Kammargymnastik. System af fristående gymnastiska öfningar utan redskaper eller biträde*. Fjärde svenska upplagen. C. A. Engström. GEFLE. Hjalmar Ewerlöf. 1874. sekä T. J. Hartelius: *Kotivoimistelu*. G. W. Edlund. Helsingissä Hufvudstadsbladetin kirjapaino. 1881.; Katso myös Antero Heikkinen: *Terveiden ja ilon tähden. Herrasväki liikkeellä Suomessa 1700- ja 1800-luvuilla*. SHS, Historiallisia Tutkimuksia 159, Helsinki 1991.
3. Heikel 1912, 12–13, 19.
4. Viktor Heikel: *Hengymnastik på "Palästron"*. Helsingfors 1891, 1, 5. Heikel 1912, 12–13, 19.
5. Viktor Heikel: *Voimistelun teoria*. Werner Söderström Osakeyhtiö. Porvoo (1906–1909) 1916, 239, 247.
6. Viktor Heikel: *Om trötthet, träning och rekreation*. Helsingfors 1890.
7. Heikkinen 1991, 112; Klaus U. Suomela: *Viktor Heikel, suomalaisen liikuntakasvatuksen luoja*. Kustannusosakeyhtiö Kivi, Helsinki 1953, 272–273.
8. Heikel 1916, 244.
9. Heikel 1916, 243–244.
10. Heikel 1912, 22; http://www.museumsshop-weimar.de/product_info; Suomela 1953, 335.
11. Suomela 1952, 268.
12. Heikel 1891, 4.
13. Heikel 1891.
14. Katso Elin Kallio esim. 1904. *Handbok i kvinnogymnastik*. G. W. Edlunds Förlag. Helsingfors.
15. Viktor Heikel: *Hygianten eller Hälsopumpen*. Helsingfors 1892.
16. Heikel 1912, 112.
17. Irja Koivusalo: *Voimistelu maamme oppikoulujen oppiaineena vuosina 1843–1917*. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu no 83. Lappeenranta 1982, 171.
18. Heikel 1912, 49–50, 140, 194–195.
19. Heikkinen 1991, 39–46.

20. Heikel 1912, 23; Heikkilä1991, 39–44.
21. “Théorie de la demarche”, teoksessa Honoré de Balzac: *Oeuvres diverses de Honoré de Balzac*, Vol. 2 (1830–1835), Paris, Louis Conard, 1938, 613–43.
22. Heikel 1912, 11–12.
23. Heikel 1912, 23–24, 44–45.
24. Heikel 1912, 12.
25. Heikel 1912, 45,190–192.
26. Heikel 1912, 45, 190–192.
27. Heikel 1912, 49–50, 140, 194–195.
28. Heikel 1912, 49–50, 195.
29. Heikel 1912, 195–196.
30. Heikel 1912, 45–46, 50, 193–194.
31. Heikel 1912, 12–13, 19.
32. Suomeksi Viktor Heikel: *Japanilainen voimistelu*. Yrjö Weilin. Helsinki 1905.
33. Heikel 1905, 22.
34. Heikel 1905, 5, 22.
35. Heikel 1905, 26.
36. Heikel 1905, 28.
37. Heikel 1905, 8.
38. Suomela 1953, 305–306.
39. Heikel 1912, 197.