

Jokaisen mantereen korkeimman huipun valloittamista tavoitteleva Carina Räihä saa harjoittelu- ja palautumisapua LymphaTouchista

Carina Räihä on yrittäjä, vuorikiipeilijä, valmentaja ja luennoitsija. Hän on tahtonainen, joka uskalsi vaihtaa tutun tuntemattomaan ja astua edelläkävijän saappaisiin jättäessään arvostetun pankkiuran ja toteuttaessaan haaveensa kiivetä Mt. Everestin huipulle harrastettuaan yli 10 vuotta vuorikiipeilyä. Hän on ensimmäinen suomalaisnainen, joka on kiivennyt maailman korkeimmalle vuorelle Mt. Everestille (8850m) vuonna 2010. Nyt hänen tavoitteenaan on yrittää jotain, mitä kukaan suomalainen ei ole vielä tehnyt: kiivetä jokaisen seitsemän maanosan korkein vuori eli ns. 7summits. Maailmanlaajuisestikin vain noin 30 naista on onnistunut tässä tavoitteessa. 7summitsissa yhdistyvät asiat, joita Carina rakastaa: vuorikiipeily, luonto, seikkailu ja itsensä haastaminen.

Vuorikiipeilijän harjoittelu Suomessa tarkoittaa vuorien puuttuessa useimmiten pitkäkestoisia aerobisia harjoituksia, jonka lisäksi kehonhuoltoon on panostettava. Carina Räihä kertoo kokemuksistaan LymphaTouch-hoitomuodosta: ”Palautuminen rankoista treeneistä on olennainen osa onnistunutta harjoittelua. Siinä olen ottanut LymphaTouchin avuksi. Ensimmäisen kerran kokeilin LymphaTouchia kovan harjoittelun jälkeen pitkään vaivanneeseen hamstring-ongelmaan vasemmassa jalassa. Noin puolen tunnin hoidon jälkeen kivuliaat kovettumat ja nestekertymät reidessä sulivat ja pystyin heti hoidon jälkeen venymään vasemmallakin jalalla ulottuvuuksin jotka eivät olleet mahdollisia pitkään aikaan. Olen jatkanut hamstring-syndrooman hoitoa LymphaTouchilla raskaiden harjoitusten jälkeen, noin puoli tuntia kerrallaan. Samalla olen hakenut apua nopeampaan palautumiseen. Jo lyhyen käyttökokemukseni perusteella olen voinut todeta hamstring-ongelmani helpottaneen ja normaalien liikeratojen palautuneen. Pitkäaikaisen käytön toivon edesauttavan palautumisessa, loukkaantumisten välttämässä ja omien vaativien vuorikiipeilytavoitteiden saavuttamisessa! Voin suositella muitakin urheilijoita kokeilemaan LymphaTouchia”.