JESSICA REIMAN
RIKU AALTO



NAINEN TULOSTEN TAKANA

DOCENDO

NAINEN TULOSTEN TAKANA

JESSICA REIMAN
RIKU AALTO

NAINEN TULOSTEN TAKANA

DOCENDO



Ensimmäinen painos

© Riku Aalto, Jessica Reiman ja Docendo 2026
Docendo on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä
Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki

Kansi: Jarkko Lemetyinen
Taitto: Taittopalvelu Yliveto Oy
Kannen kuva: Juuli Rönkä
Muut kuvat: Jessica Reimanin arkisto
ISBN 978-952-851-291-2

Painettu EU:ssa
Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut: tuotevastuu@docendo.fi

SISÄLLYSLUETTELO

SAATESANAT 9

KUKA OLEN TÄNÄÄN? 13

VALMENTAJA JA JESSICA – SAMA IHMINEN 16

OSA 1 / MINUN TARINANI LAPSUUDESTA AIKUISUUTEEN 21

LIIKKUVA JA AKTIIVINEN LAPSUUS 26

ISÄN TYTTÖ 29

VAHVOJEN VANHEMPIEN PERINTÖ 31

VANHEMPIEN ERO JA SYNKEMPI AJANJAKSO 33

SANKARI PUTOSI JALUSTALTAAN 36

SELVIYTYJÄN SYNTY 39

OMAN POLUN VALINTA 43

ARMEIJA – PAIKKA, JOSSA KAIKKI OLI SELKEÄÄ 47

VUOSI, JOKA MUUTTI KAIKEN 49

ENSIASKELEET KUNTOSALILLA 53

ENSIKOSKETUS VALMENTAMISEEN 57

KUN TAIVAASTA TULI HELVETTI 58

UUPUMISEN ENSIMMÄISET MERKIT 61

KAIKKEIN PIMEIN VAIHE 62
IRTI PÄÄSTÄMINEN 64
KUN OMA SUUNTA ALKOI KUTSUA 66
KUTSUMUS ON SIELLÄ, MISSÄ INTOHIMO KOHTAA MAAILMAN TARPEET 69
KUN RAJAT ALKOIVAT JÄLLEEN HÄMÄRTYÄ 71

// KESKUSTELU: MITEN MINUSTA TULI MINÄ? 73

OSA 2 / KOHTI HYVÄÄ VALMENTAJUUTTA 99
MIELEN JOHTAMISEN TAITO 102
MILLAISEN JÄLJEN HALUAN JÄTTÄÄ? 104
VALMENNUSFILOSOFIANI 107
YRITTÄJYYS – OMAN NÄKÖISEN TYÖN RAKENTAMINEN 109
AIKA KOKEILLA OMIA SIIPIÄNI 112
KYSYMYS, JOKA MUUTTI KAIKEN 115
KASVU ALKAA SISÄLTÄPÄIN 117
SAAN TEHDÄ TYÖTÄ, JOTA RAKASTAN 119
OPPIMINEN EI LOPU KOSKAAN 123
MITEN TUNNISTAA HYVÄ VALMENTAJA? 126
VOIKO VERKKOVALMENNUS OLLA AIDOSTI VAIKUTTAVA? 128
VALMENNUKSEN TODELLINEN TARKOITUS 130
TEKOÄLY EI KORVAA VALMENTAJAA 132
LÄSNÄOLO RATKAISEE 133
MUUTOS, JOKA KESTÄÄ 134

// KESKUSTELU: VALMENTAJAKSI JA YRITTÄJÄKSI KASVAMINEN .. 136

OSA 3 / HYVINVOINNIN OSA-ALUEET 164

1) POLKU PAREMPAAN RAVITSEMUKSEEN 165

2) POLKU PAREMPAAN KUNTOON..... 177

3) POLKU PAREMPAAN PALAUTUMISEEN..... 191

OSA 4 / MATKA JATKUU 201

ERIKOISJOUKOISSA 203

KAIKKEIN TÄRKEINTÄ EI VOI MITATA 208

MITÄ JÄÄ JÄLJELLE, KUN KAIKKI RIISUTAAN POIS? 212

MATKA JATKUU EDELLEEN 214

SUHDE OMAAN KEHOON JA JULKISUUTEEN 215

TULEVAISUUDEN TAVOITTEET JA UNELMAT 220

// KESKUSTELU: NAINEN TULOSTEN TAKANA 223

LOPUKSI 248

SAATESANAT

Jokaisella meistä on oma tarinansa. Tarina, joka on muovannut meistä sen ihmisen, joka olemme tänään. Se näkyy tavoissamme ajatella, tehdä valintoja, kohdata vastoinkäymisiä ja uskoa itseemme. Siksi uskon, ettei hyvinvointia voi tarkastella irrallaan elämästä, jota elämme. Koska olet löytänyt tiesi tämän keskustelukirjan äärelle, sinullakin on ehkä jokin tavoite, jonka haluat saavuttaa. Ehkä haluat voida paremmin, saada lisää energiaa, vahvistaa tai kiinteyttää kehoasi, löytää tasapainoa arkeesi tai tehdä muutoksen, joka on odottanut oikeaa hetkeä jo pitkään.

Usein hyvinvointikirjat alkavat ohjeilla. Mitä pitäisi syödä, kuinka pitäisi harjoitella tai miten pitäisi toimia? Tämä kirja on hieman erilainen. Se on ennen kaikkea kertomus matkasta, polusta, joka alkaa kauan ennen ensimmäistä treeniä tai ruokavaliota. Matkasta, joka kulkee lapsuudesta aikuisuuteen, epävarmuudesta onnistumisiin, haavoittuvuudesta vahvuudeksi ja vähitellen syvempään ymmärrykseen siitä, mitä hyvinvointi lopulta tarkoittaa. Vuosien aikana olen saanut kohdata tuhansia ihmisiä heidän omilla muutosmatkoillaan. Olen nähnyt onnistumisen riemun, vaikeiden hetkien turhautumisen ja pienet

oivallukset, jotka joskus muuttavat koko elämän suunnan. Samalla olen oppinut, ettei hyvinvointi synny pelkästään harjoittelusta, ravinnosta tai numeroista. Se rakentuu siitä, miten suhtaudumme itseemme, mihin uskomme pystyvämme ja millaisia tarinoita kannamme mukanamme.

Tämän keskustelukirjan sivuilla kerron omasta elämästäni, kokemuksistani, virheistäni, onnistumisistani ja opeista, joita olen saanut niin asiakkaideni kuin oman elämäni kautta. Toivon, että löydät näistä tarinoista myös jotain itsestäsi, ehkä uuden näkökulman, rohkaisun tai ehkä juuri sen ajatuksen, joka jää kulkemaan mukanasi vielä pitkään tämän kirjan jälkeenkin. Sillä lopulta kaikkein merkityksellisimmät tulokset eivät näy pelkästään peilissä. Ne tuntuvat tavassa, jolla elämme, ajattelemme, kohtelemme itseämme ja kohtaamme ihmiset ympärillämme.

Tämä keskustelukirja rakentuu neljästä osasta. Ensimmäisessä kerron tarinani lapsuudesta aikuisuuteen eli niistä kokemuksista, jotka ovat tehneet minusta sen ihmisen ja valmentajan, joka olen tänään. Toisessa osassa kuljemme yhdessä matkani valmentajuuteen, yrittäjyyteen ja oman valmennusfilosofiani rakentamiseen. Pysähdyn pohtimaan hyvää valmentajuutta, mitä se mielestäni on ja mitä se ei ole? Kolmannessa osassa johdattelen poluille parempaan ravitsemukseen, kuntoon ja palautumiseen. Jaan ajatuksiani ja käytännön työkaluja, joiden avulla voit kehittää omaa hyvinvointiasi ja rakentaa kestävää muutosta omassa elämässäsi. Kirjan viimeisessä osassa kerron siitä, mitä yrittäjyys, läheiset ihmissuhteet, perhe ja elämän rajallisuus ovat

opettaneet minulle menestyksestä, merkityksellisyydestä ja siitä, millaista elämää lopulta haluan rakentaa. Toivon, että nämä ajatukset auttavat sinua löytämään juuri sinulle sopivan valmentajan, valmennuksen tai ehkä jopa innostavat sinua kasvamaan oman hyvinvointisi asiantuntijaksi tai muiden valmentajaksi. Eri kohdissa kirjaa pysähdymme keskustelemaan sen teemoista yhdessä arvostamani kollegan ja personal trainingin uranuurtajan Riku Aallon kanssa. Näissä keskusteluissa syvennymme kirjan aiheisiin hieman eri näkökulmista ja avaamme ajatuksia niiden taustalla. Kiitos, että päätit lähteä mukaan tälle matkalle.

Toivon, että tämän kirjan päättyessä et vie mukanasi vain uusia ajatuksia hyvinvoinnista vaan myös hieman enemmän uskoa itseesi ja siihen, että pysyvä muutos on mahdollinen. Sillä kaikkein arvokkaimmat tulokset eivät synny vain siitä, mitä saamme aikaan. Ne syntyvät siitä, millaisiksi ihmisiksi kasvamme matkan varrella. Aloitetaan siis yhteinen matkamme *Nainen tulosten takana* -kirjan parissa.

Valmentajasi Jessica.



KUKA OLEN TÄNÄÄN?

Ennen kuin lähdemme kulkemaan tarkemmin elämäni eri vaiheiden läpi, tuntuu tärkeältä pysähtyä hetkeksi sen äärelle, kuka olen juuri nyt. Oman identiteetin tarkasteleminen on tärkeä ensimmäinen askel etenkin silloin, kun haluamme muuttaa jotakin itsessämme, toiminnassamme tai tavassamme elää. Itsetuntemus ja itsensä johtamisen taidot nousevatkin tässä kirjassa keskeiseen rooliin. On vaikea muuttaa mitään pysyvästi, ellei ensin tunnista omaa lähtötilannettaan. Siksi myös tämä tarina alkaa itsereflektiosta, jonka päähenkilönä olen tällä kertaa minä, Jessica Reiman.

Kun mietin itseäni ihmisenä, huomaan, että monet minulle ominaiset piirteet ovat kulkeneet mukanani aivan lapsuudesta saakka. Olen aina ollut elämäniloinen ja energinen. Olen myös sellainen ihminen, joka näkee asioissa mieluummin mahdollisuuksia kuin ongelmia. Positiivisuus ei ole minulle niinkään opeteltu taito vaan tapa katsoa maailmaa ja suhtautua siihen, mitä elämä tuo eteen. Rakastan ihmisiä, kohtaamisia, keskusteluja ja sitä, että saan kuulla toisten tarinoita. Minua kiinnostaa, mitä ihmiset ajattelevat, mitä he ovat kokeneet ja

mikä on tehnyt heistä sellaisia kuin he ovat. Olen samalla hyvin tarmokas. Haluan tehdä, kokea, oppia ja mennä eteenpäin. Paikallaan pysyminen ei ole koskaan tuntunut minulle kovin luontevalta. Liikkeen ja tekemisen rinnalla tarvitsen kuitenkin myös selkeyttä. Olen hyvin järjestelmällinen ihminen ja huomaan voivani parhaiten silloin, kun ympärilläni on jonkinlainen järjestys. Kun koti, työpöytä ja kalenteri ovat kunnossa, tuntuu kuin ajatuksenikin asettuisivat paremmin paikoilleen. Ulkoinen järjestys tuo minulle sisäistä rauhaa.

Luonteeltani olen myös syvällinen. Viihdyn keskusteluissa, joissa päästään pintaa syvemmälle. Minua kiinnostavat ihmisten ajatukset, motiivit, tunteet ja elämänvaiheet. En halua nähdä asioita vain yhdestä suunnasta, vaan pyrin ymmärtämään niitä mahdollisimman monesta näkökulmasta. Yksi minua vahvimmin määrittävistä piirteistä on herkkyys. Olen erityisherkkä ihminen ja huomaan sen elämässäni lähes päivittäin. Äänet, tunnelmat, ihmisten tunnetilat ja ympäristön ilmapiiri vaikuttavat minuun voimakkaasti. Vaikka olen hyvin sosiaalinen, suuret ihmisjoukot väsyttävät minua nopeasti. Haluan huomioida ihmiset ympärilläni ja aistin herkästi sen, mitä tilassa tapahtuu. Se kuluttaa energiaani enemmän kuin moni ehkä ulkopuolelta näkee.

Samalla herkkyys tuo elämääni valtavasti rikkautta. Saatan liikuttua mainoksesta, elokuvakohtauksesta tai täysin tuntemattoman ihmisen elämäntarinasta. Joskus herään matkalla hotellihuoneessa, katson ikkunasta ulos ja huomaan liikuttuvani siitä, miten kaunista ympärilläni on. Tunnen asiat voimakkaasti, ilon,

surun, kiitollisuuden ja innostuksen. En koe sitä heikkoutena vaan päinvastoin, yhtenä tärkeänä osana itseäni. Tunteet ovat minulle tapa kokea elämä kokonaisena. Jos ne vietäisiin pois, elämästä katoaisi jotakin olennaista.

Olen ollut koko elämäni hyvin itsenäinen. Kasvoin ainoana lapsena ja opin jo varhain tekemään paljon asioita itse. Se näkyy edelleen vahvasti tavassani toimia. Minun on usein helpompi kantaa vastuuta kuin pyytää apua. Olen tottunut seisomaan omilla jaloillani ja huolehtimaan siitä, että asiat tulevat tehdyiksi. Ehkä juuri siksi minussa on paljon sellaisia piirteitä, joita usein kuvataan maskuliinisiksi. Kannan mielelläni vastuuta, teen päätöksiä ja pidän huolta siitä, että asiat etenevät. Minulle on pitkään ollut luontevampaa olla se vahva osapuoli kuin se, joka pysähtyy sanomaan tarvitsevansa tukea.

Tunnistan myös omat heikkouteni. Olen kärsimätön perfektionisti. Haluan tehdä asiat niin hyvin kuin mahdollista ja usein vielä hieman paremmin. Mielessäni on tarkka kuva siitä, miltä asioiden pitäisi näyttää, tuntua ja millaisiksi niiden tulisi lopulta valmistua. Se auttaa minua saavuttamaan paljon, mutta vie joskus myös enemmän energiaa kuin olisi tarpeen. Perfektionismi on ollut minulle sekä voimavara että haaste. Se on ajanut minua eteenpäin, auttanut tekemään työni huolellisesti ja kannustanut tavoittelemaan korkeaa laatua. Samalla se on yksi niistä puolista itsessäni, joiden kanssa opettelen yhä elämään. Opettelen hyväksymään sen, ettei kaiken tarvitse olla täydellistä ollakseen arvokasta, merkityksellistä tai riittävän hyvää.

VALMENTAJA JA JESSICA – SAMA IHMINEN

Moni kysyy minulta, missä kulkee työminän ja oikean minän välinen raja. Rehellisesti sanottuna en osaa vastata siihen. En ole koskaan osannut rakentaa itselleni erillistä työroolia tai persoonaa, jonka ottaisin käyttöön asiakkaita kohdatessani. Ihminen, joka esiintyy kameran edessä, vetää valmennuksia tai keskustelee asiakkaan kanssa hänen tavoitteistaan, on sama Jessica, joka istuu kotisohvalla, matkustaa maailmalla ja viettää aikaa läheistensä kanssa. Valmentamisessani näkyvätkin samat piirteet, jotka määrittävät minua myös muualla elämässä. Olen empaattinen mutta samalla hyvin suorapuheinen. Välitän ihmisistä aidosti ja haluan auttaa heitä parhaani mukaan. Uskon siihen, että vaikeistakin asioista pitää pystyä puhumaan rehellisesti, mutta tavalla, joka ei loukkaa tai vähättele ketään.

Konfliktien hakeminen ei ole koskaan ollut minulle luontevaa. Rakennan mieluummin siltoja kuin muureja ja yritän löytää tien eteenpäin myös silloin, kun näkemykset eroavat toisistaan. Ehkä juuri siksi en koe valmentamista roolina. Minulle se on tapa olla suhteessa toiseen ihmiseen. Siinä ei riitä pelkkä tieto harjoittelusta, ravinnosta tai palautumisesta vaan tarvitaan kykyä nähdä ihminen kokonaisuutena. Tarvitaan herkkyyttä

huomata, milloin toinen tarvitsee kannustusta, milloin suoraa puhetta ja milloin vain tilaa tulla kuulluksi.

Vaikka työni on muuttunut vuosien aikana yhä digitaalisemmaksi, olen pohjimmiltani hyvin luova ihminen. Jos minut laitetaan kameran eteen, kuntosalille valmentamaan tai ihmisten keskelle, voin tehdä sitä tuntikausia väsymättä. Kohtaamiset, ideat ja tekeminen antavat minulle energiaa. Sen sijaan päivä Excel-taulukoiden, järjestelmien tai loputtoman tietokonetyöskentelyn äärellä vaatii minulta huomattavasti enemmän itseni motivoimista. Tarvitsen ympärilleni kauneutta, inspiraatiota ja luovuutta. Työhuoneeni täytyy tuntua hyvältä. Sen pitää olla siisti, harmoninen ja visuaalisesti miellyttävä. Vasta silloin ajatukseni alkavat virrata vapaammin. Minulle ympäristö ei ole vain tausta tekemiselle, vaan se vaikuttaa suoraan siihen, miten ajattelen, tunnen ja työskentelen. Taide on minulle myös tärkeä tapa käsitellä tunteita. Se voi tarkoittaa musiikkia, maalaamista, sisustamista, laulamista tai mitä tahansa luovaa tekemistä. Niiden kautta pystyn pysähtymään oman sisäisen maailmani äärelle ja antamaan tilaa asioille, joita en aina osaa pukea sanoiksi. Luovuus tasapainottaa mieltäni ja auttaa palautumaan maailmasta, jossa olen usein jatkuvasti ihmisten, ajatusten ja tunteiden keskellä.

Työ on ollut minulle aina paljon enemmän kuin keino ansaita elanto. Olen ollut hyvin urakeskeinen ihminen, mutta en ensisijaisesti siksi, että tavoittelisin rahaa tai ulkoista menestystä. Työ on ollut minulle tapa ilmaista itseäni, käyttää vahvuuksiani ja rakentaa jotakin, johon todella uskon. Yrittäjyys on antanut

minulle mahdollisuuden muotoilla elämästäni omannäköiseni ja toteuttaa sellaisia asioita, joita en olisi välttämättä voinut tehdä valmiiksi määritellyssä roolissa.

Yksi tärkeimmistä arvoistani on vapaus. Rakastan matkustamista, uusia ympäristöjä ja sitä tunnetta, kun saan hetkeksi irrottautua tutusta arjesta. Usein parhaat ideani syntyvät juuri silloin, kun mieli saa tilaa hengittää, eikä jokainen hetki ole valmiiksi aikataulutettu. Vapaus ei kuitenkaan tarkoita minulle vastuuttomuutta tai sitä, ettei elämässä olisi velvollisuuksia, päinvastoin. Se tarkoittaa mahdollisuutta tehdä tietoisia valintoja siitä, mihin käytän aikani, energiani ja osaamiseni. Siksi rakennan jatkuvasti projekteja ja toimintamalleja, jotka voisivat tulevaisuudessa mahdollistaa entistä suuremman vapauden niin ajallisesti kuin taloudellisestikin. Haluan tehdä työtäni intohimolla, mutta en halua, että työ vie minulta kokonaan mahdollisuuden elää.

Viime vuosina yksi teema on noussut elämässäni yhä vahvemmin esiin, terveys. Nuorempana harjoittelu oli lähes automaattinen osa arkea. Liikunta kuului elämääni, eikä sen merkitystä tarvinnut sen kummemmin pohtia. Nyt siihen liittyy uudenlainen syvyys. Haluan pitää itsestäni huolta, jotta voin elää tasapainoista elämää vielä vuosikymmenten päästäkin. Neljänkympin lähestyminen on ehkä saanut minut ymmärtämään ajan kulumisen konkreettisemmin kuin koskaan aiemmin. Kehomme ei ole itsestäänselvyys, eikä toimintakyky säily ilman huolenpitoa vain siksi, että olemme joskus olleet hyvässä kunnossa. En ajattele vanhenemista pelon kautta vaan mahdol-

lisuutena tehdä tänään sellaisia valintoja, joista tuleva minäni voi olla kiitollinen. Haluan olla vielä vuosienkin päästä energinen, vahva, terve ja toimintakykyinen. Haluan voida matkustaa, tehdä merkityksellistä työtä, liikkua ilman rajoitteita ja olla läsnä läheisilleni.

Lopulta kaikki kiteytyy ehkä siihen, että haluan elää elämäni mahdollisimman täysillä. Haluan tuntea, kokea, oppia, rakastaa ja innostua. Haluan käyttää omaa elämääni niin, että sillä on merkitystä myös muille. Se sama halu näkyy sekä valmentajassa että Jessicassa. Niitä kahta ei oikeastaan voi erottaa toisistaan, koska molempia ohjaa sama punainen lanka: uteliaisuus elämää kohtaan, halu kasvaa ihmisenä ja tarve auttaa myös muita löytämään omasta elämästään enemmän voimaa, vapautta ja merkitystä. Se punainen lanka on kulkenut mukanani lapsuudesta tähän päivään saakka. Uskon, että se kulkee rinnallani myös tulevaisuudessa.



OSA 1

MINUN TARINANI LAPSUUDESTA AIKUISUUTEEN

Kun mietin lapsuuttani, ensimmäinen mieleeni nouseva sana on onnellisuus. Lapsuusvuoteni olivat täynnä turvaa, läheisyyttä ja pieniä arkisia hetkiä, joiden merkityksen ymmärtää vasta aikuisena. Vaikka elämässäni tuli myöhemmin vaikeita vaiheita, huomaan edelleen palaavani mielessäni niihin vuosiin lämmöllä. Kasvoin Muuramen ja Jyväskylän rajamailla, keskellä metsää. Elämä oli rauhallista ja yksinkertaista. Olimme pieni perhe, minä, vanhempani ja koirani Carla, labradorinnoutaja, joka oli minulle paljon enemmän kuin lemmikki. Koska olin perheen ainoa lapsi, Carlasta tuli tavallaan sisarukseni. Vietin sen kanssa loputtomasti aikaa, puhuin sille, leikin sen kanssa ja puin sille mitä mielikuvituksellisimpia asuja. Carla kulki rinnallani kaikkialle ja oli mukana lähes kaikissa lapsuuteni tärkeissä hetkissä. Kun muistelen lapsuuttani, sen ruskeat silmät ja rauhallinen läsnäolo ovat edelleen vahvasti mielessäni.

ENTÄ JOS TÄRKEIMMÄT TULOKSET EIVÄT NÄYKÄÄN PEILISTÄ?

Jessica Reiman on yksi Suomen menestyneimmistä hyvinvointivalmentajista. Mutta mitä tapahtui, kun muiden hyvinvoinnista huolehtiva valmentaja uupui itse?

Jessica kertoo pysäyttävän tarinansa onnellisesta lapsuudesta kehonrakentajavanhempien tyttärenä elämän vaikeuksiin ja väkivaltaan, armeijasta yrittäjyyteen ja menestykseen. Lopulta edessä oli pysähdys, josta ei enää selvitty pelkällä tahdonvoimalla ja kovemmalla yrittämisellä.

Eletty elämä ja tuhansien ihmisten valmentaminen ovat opettaneet Jessicalle, ettei pysyvä muutos synny tekemällä loputtomasti enemmän. Miten oppia suhtautumaan itseensä armollisemmin? Miten löytää tasapaino kuormituksen ja levon välillä? Entä miten rakentaa omannäköistä, merkityksellistä elämää ilman jatkuvaa suorittamisen pakkoa?

Tämä rehellinen ja rohkaiseva kirja haastaa katsomaan menestystä pintaa syvemmältä ja löytämään uusia tapoja ajatella, toimia ja voida hyvin – myös silloin, kun elämä koettelee.

Tärkeimmät tulokset eivät näy peilistä. Ne tuntuvat siinä, miten voit ja elät.

JESSICA REIMAN on kokenut hyvinvointivalmentaja, joka on auttanut tuhansia ihmisiä voimaan paremmin. Hänen missionsa on tehdä hyvinvoinnista yksinkertaista ja kestävää - ilman suorittamista ja pikaratkaisuja.

RIKU AALTO on yksi suomalaisen personal training -kentän uranuurtajista ja pitkän linjan hyvinvointivalmentaja. Hän on kouluttanut jo reilun parin vuosikymmenen ajan alan ammattilaisia, kirjoittanut kymmeniä kirjoja ja tuottanut laajasti sisältöä hyvinvoinnista, liikunnasta ja elämänhallinnasta.

9 789528 512912

KL 79.1
ISBN 978-952-851-291-2
DOCENDO
www.docendo.fi

Kansi: Jarkko Lemetyinen