

# ”Liikunta ei ole harrastus - se on osa elämää”

Yrjötapio Kivisaari saarnaa terveysliikunnan puolesta

KESKI-UUSIMAA  
Jaana Kosunen

■ Töissä on kiireitä ja lapsikin on sairaana. Päästä särkee, eikä ole kunnon välineitä. Haravointi on ihan tarpeeksi hyvää liikuntaa, sääkin on huono.

Terveysliikunnan puolesta puhuva HealthEx Clubs -ketjun myyntijohtaja Yrjötapio Kivisaari ei niele tämänkaltaisia selityksiä.

-Suomalaiset ovat mestareita keksimään tekosyitä sille, miksi liikunta ei kuulu heidän elämäänsä, fitness-ohjaajana ja alan palveluiden kehittäjänä töitä vuosia tehnyt Kivisaari toteaa.

Mutta entäpä jos nyt syksyllä ottaisi itseään niskasta klinni ja aloittaisi urheiluharrastuksen?

-Kylmät väreet tulevat niistä jokasyksyisistä lehtijutuista, joissa kehoitetaan kesän jälkeen aloittamaan uusi liikuntaharrastus. Liikunta ei ole harrastus - se on osa elämää, intoutuu liikuntapastoriksi itseään tituleeraava mies saarnaamaan.

## Sohvaperunat liikkeelle

Pastorin ydinsana on terveysliikunta. Vielä käsitteenä tuntemattomalla terveysliikunnal-



**Tartu haasteeseen.** Yrjötapio Kivisaari haastaa ihmiset ryhtymään naapurin tai perheen hengenpelastajiksi. - Motivaatiota liikkumiseen saa, kun lähtee liikkeelle perheen tai vaikka naapurin kanssa, hän vinkkaa.

la Kivisaari tarkoittaa liikuntaa, joka saa television ääreen jumituneet sohvaperunatkin liikkeelle.

-Liikkumisen on oltava helpoa, hauskaa ja tehokasta. Viis niistä makkaroista, tärkeintä on se, että huolehtii liikkumisellaan omasta terveydestään ja siitä, et-

tä lihaksisto on kunnossa, mies tähdentää.

Terveydestä huolehtimiseen Kivisaari antaa selkeät ohjeet: puoli tuntia monipuolista liikuntaa kolmesta neljään kertaan viikossa. Kymmenen minuutin reipas kävely, saman verran aikaa lihaksiston läpikäymiseen

ja lopuksi vielä venyttely. Ja mikä parasta, tehokkaalla terveysliikunnalla kyytiä saavat myös ne makkarat.

-Kaikilta on löydyttävä puolituntinen, niin kiire ei voi olla, hän lisää.

## Naapurille henkivartijaksi

Sen liikunta-alan ammattilainen kuitenkin myöntää, ettei syy liikkumattomuuteen ole yksin sohvaperunoiden vika. Ulkonäköpainotteisessa maailmassa tavallisten matti- ja majameikäläisten ei ole helppo lähteä kuntosaleille aktiivisten liikunta-ihmisten joukkoon. Motivaation puuttuessa jäädyään mieluummin raapimaan mahaa ja tyhjentämään sipsipussin sisältöä.

Myös yhteiskunnan antama tuki on Kivisaaren mukaan lapsenkengissä, eikä pitkän tähtäimen ajattelu toimi liikuntaan kannustamisessa lainkaan.

-Toki liikuntasetelit ovat hyvä keino, mutta ne menevät aina niiden aktiivisten liikkujien käyttöön, eivät sille isolle osalle ihmisistä, jotka eivät liiku lainkaan.

Työssäpoissaoloista 30 prosenttia johtuu tuki- ja liikunta-elinsairauksista. Toinen suuri ryhmä on mielenterveysongelmista kärsivät. Poissaolot ja niistä johtuvat kustannukset voitaisiin Kivisaaren mukaan välttää, jos kansa saataisiin lenkille.

-Perheen personal traineriksi ja naapurin henkivartijaksi ryhtyminen motivoi myös itseä.