

"Liikunta ei ole harrastus - se on osa elämää"

Yrjötapio Kivisaari saarnaa terveystuokun puolesta

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 kiinni 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 saarnan ydinsana on terveystuokun. Vielä käsitteenä tuntemattomalla terveystuokunalla Kivisaari tarkoittaa liikuntaa, joka saa television ääreen jumittuneet sohvaperunatkin liikkeelle.

- Liikkumisen on oltava helppoa, hauskaa ja tehokasta. Viis niistä makkarosta, tärkeintä on se, että huolehtii liikkumisellaan

KLaukkala (NU)

Jaana Kosunen

Töissä on kiireitä ja lapsikin on sairaana. Päätä särkee, eikä ole kunnon välineitä. Harrastaminen on ihan tarpeeksi hyvää liikuntaa ja sitä paitsi sääkin on huono.

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

- Suomalaiset ovat mestareita keksimään tekosyitä sille,



Liikuntaa parhaimmillaan. Maaliskuusta saakka Haikalassa asunut Yrjötapio Kivisaari remontoi parhailaan rivitalokotiaan mieleiseksi ja lisäksi hyötyliikuntaa parhaimmillaan on esimerkiksi ruohonleikkuu.



Haasteeseen. Yrjötapio Kivisaari haastaa kaikki nurmijärväläiset liittymään naapurin tai perheen hengenpelastajaksi. - Motivaatiota liikkumiseen saa, kun lähtee liikkeelle perheen tai vaikka naapurin kanssa, josta on viinkaa.

omasta terveydestään ja siitä, että 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 terveystuokunalla kyytiä saavat myös ne makkarat.

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

Naapurille henkivartijaksi

Sen liikunta-alan ammattilainen kuitenkin myöntää, ettei syy liikumattomuuteen ole yksin sohvaperunoiden vika. Ulkonäköpainotteisessa maailmassa tavallisten matti- ja majameikälaisten ei ole helppo lähteä kuntosalille aktiivisten liikunta-ih-

misten joukkoon. Motivaation puuttuessa jäädytään 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 liikuntaelinsairauksista. Toinen suuri ryhmä on mielenterveysongelmista kärsivät. Poissaolot ja niistä johtuvat kustannukset voitaisiin Kivisaaren mukaan välttää, jos kansa saataisiin ylös, ulos ja lenkille.

- Perheen personal traineriksi ja naapurin henkivartijaksi ryhtyminen motivoi samalla myös omaa mieltä ja innostaa liikkumaan, Kivisaari kannustaa.

TERVETULOAA UUDISTUNEESSE



Remonttimyynti

Alennuksen lisäksi saat ostamassasi myös linnit, tarjoukset voimassa 29.8. saakka. Ei muuta samankaltaista alennusta.

-50%

Tutustumiskäynti jumppaan, spinningiin tai kuntosaliin

5€ (norm 10)

Nimi: