

# Liikunta ei ole pelkkä harrastus, vaan elämäntapa

## Helsinkiiläiset kaipaavat lisää turvallisia pyöräilyreittejä

TIMO MIKKILÄ

**Kolme** helsinkiläistä – toiminnanjohtajaa **Vesa Lappalainen**, yhteiskuntatieteiden maisteri **Sanna Rauhansalo** ja geodeetikko **Riitta Korhonen** – polkee tottuneesti kuntopyörää töölöläisellä kuntosalilla, jonka osaomistaja on nurmijärveläinen yritysvalmentaja **Yrjötapio Kivisaari**.

Puheet kääntyvät kuin luonnostaan liikuntaan.

Kivisaari kiteyttää terveellisen elämän yhdeksi kivijalaksi liikunnan. Kaksi muuta ovat tasapainoinen ravinto ja riittävä lepo.

– Viimeiset kaksi ovat ylikorostuneita työelämän hektisyyden vuoksi, hän sanoo.

Kivisaaren mukaan suomalaiset palkitsevat itsensä hyvällä ruualla ja sohvahoidolla.

Vaikka uusi liikuntabarometri nostaa meidät Euroopan liikkuvimmaksi kansaksi, tämä ei hänen havaintojensa mukaan näy työelämässä.

Esimerkkeinä Kivisaari mainitsee tuki- ja liikuntaelinsairaudet. Myös unettomuudesta johtuvat mielen-terveysongelmat lisääntyvät.

– Liikunnan terveysvaikutukset ovat kiistattomat. Suomessa tarvitaan selkeää asennemuutosta itsensä hoitamiseen juuri liikunnan avulla lääkärin ja sairaalomaan sijasta, Kivisaari heittää.

**Liikunta** on positiivinen asia ja sen pitäisi olla hauskaa. Suomalaisen perheen pitäisi Kivisaaren mielestä liikkua yhdessä.

– Liikunta on yksilötasolla ylivoimainen henkisen ja fyysisen terveyden ylläpitäjä ja maailmanlaajuisesti iso bisnes. Sanna Rauhansalo heittää väliin.

Aitiytsanomalla oleva Rauhansalo kertoo urheiluvansa



– Terveellinen elämä edellyttää myös riittävää lepoa ja tasapainoista ravintoa, Yrjötapio Kivisaari sanoo.

Kuva: Jari Laukkanen



– Ainoa huono puoli on, että liikunta ei kasva korkoa, Vesa Lappalainen sanoo.

Kuva: Jari Laukkanen

jotenkin lähes päivittäin.

– Talvisin hiihdän, kesäisin golfaan ja hölkkäilen. Harmittavan vähän ennätkin enää iltarasteille tai squash-hallille, mutta sitäkin enemmän hyötykävelen ja varsinakin nyt rattaiden kanssa, hän kertoo.

Lisäksi Rauhansalon van-



hin tytär käy jumpassa, joten myös hänen tutustuttamisensa liikuntaharrastuksiin on vahvasti työn alla.

– Myös mies harrastaa liikuntaa monipuolisesti, joten hänen tukeminen harrastuksissaan vie oman aikansa.

Veteraaniturheilullittoa

johtavan Vesa Lappalaisen mielestä liikunta on sinäkin mielessä hienoa asia, että sitä voi harrastaa silloin kun itse haluaa ja voi harrastaa juuri sitä lajia, josta pitää.

– Liikunnan sosiaalinen merkitys on suuri kaikissa ikäryhmissä. Yksinkin voi harrastaa. Ainoa huono puoli on se, että liikunta ei kasva korkoa. Sitä on vain harrastettava säännöllisesti koko elämäntaakan ajan. Vesa Lappalainen korostaa.

Riitta Korhonen pelaa tennistä 2–6 tuntia viikossa ja kilpailee oman ikäluokkansa SM-kilpailuissa ja SM-liigassa. Hän harrastaa myös taita ja uintia.



– Liikunta on edellytys hyväälle peruskunnolle ja sitä kautta hyväälle elämäntavalle. Liikunta on iloinen asia, eikä sitä kannata pakonomaisesti harrastaa, Korhonen korostaa.

Nelikon mielestä Helsingissä on hyvät mahdollisuudet liikuntaan. Tosin parantamisen varaakin on.

– Pyörän päälle tuntuu vä-

lillä vaaralliset istahtaa, sillä Helsingistä puuttuu esimerkiksi Barcelonasta tai

Amsterdamista tutut suorat pyörävyylät, Kivisaari sanoo. Lappalaisen mielestä suurimmat puutteet löytyvät kaupunkisuunnittelusta.

– Kevyen liikenteen väylät ja lähiliikuntapaikat olisi otettava huomioon jo suunnitteluvaiheissa. Helsingin keskusta pitäisi saada autoista vapaaksi kävelykatuja ja kevyen liikenteen väylä rakentamalla. Lappalainen esittää.

– Koulujen tulisi enem-

män avata oviaan liikuntaseuroille niin, että liikuntaseurat ja muutkin järjestöt voisivat hoitaa osuutensa

**Parannusta** olisi myös, että kaupungin omistamat liikuntapaikat – kuntosalit ja uimahallit – olisivat eläkeläisten käytössä maksutta klo 9:n ja 15:n välisen ajan.

Rauhansalon mielestä mahdollisuudet liikuntaan pääkaupungissa ovat yleisesti ottaen hyvät.

– Koulujen tulisi enem-

män avata oviaan liikuntaseuroille niin, että liikuntaseurat ja muutkin järjestöt voisivat hoitaa osuutensa



– Liikunta on iloinen asia, eikä sitä kannata harrastaa pakonomaisesti, Riitta Korhonen sanoo. Kuva: Jari Laukkanen



– Talvisin hiihdän, kesäisin golfaan ja hölkkäilen. Iltarasteille ennätkin enää harvittavan harvoin, Sanna Rauhansalo kertoo. Kuva: Jari Laukkanen

Päivittäinen liikunta pitää Vesa Lappalaisen, Sanna Rauhansalon, Yrjötapio Kivisaaren ja Riitta Korhosen vireessä.

Kuva Jari Laukkanen

koululaisille tarjottavasta iltapäivätoiminnasta. Samalla liikuntaseurojen työllistämismahdollisuuksia pitäisi tukea, hän sanoo.

Myös Korhonen perää lisää pyöräteitä. Erityiskäytökseen Helsingin kaupungille hän suuntaa hyvistä hihtoladuista, joista pidettiin talvella hyvää huolta muuallakin kuin Paloheinässä.

Ilmoitukset

Suom...  
tusaik...  
leen...  
mään...  
van...  
nen...  
Ilm...  
(juh...  
post...  
Il...  
itse...  
vaih...  
J...  
väl...  
saa...  
M...  
pa...  
v...