

Heikko kunto on suurin terveysriski

Matti Heikkilä patistaa liikkeelle

Pitkän päivätyön liikunnan parissa tehnyt **Matti Heikkilä** puhui maanantaina ensimmäistä kertaa kotikonnuillaan Aitoossa.

– Viime hetkeen jäi, sillä tämä on viimeinen työviikkoni. Syyskuun pidän pois lomina ja loka-kuussa jään eläkkeelle, Heikkilä kertoi.

Suomen urheiluopistolla Viikumäellä 28 vuotta työskennelleestä huippu-urheilijoiden testaajasta tuli koko kansan valmentaja, kun hän havahtui 1990-luvulla suomalaisten väsymiseen. Suomalaisten kunto heikkeni sellaista vauhtia, että tavallinen istumatyö alkoi olla liian rasittavaa. Kehitys jatkuu edelleen huolestuttavana.

Heikkilä on patistanut suomalaisia liikkeelle sauvakävelyn, kuntotestien ja erilaisten ohjelmien avulla. Uran kohokohta osui viime talveen, kun Aitoosta

lähtöisin oleva urheilumies palattiin Urheilugaalassa.

Heikkilä uskoo, että myös päättäjät ovat vihdoinkin ymmärtämässä liikunnan merkityksen.

– Suomalaiset syövät valtavasti turhia lääkkeitä. Emme kaipaa myrkyjä, vaan liikuntaa.

Kunto näkyy vyötäröllä

Heikko kunto on tupakointia, verenpainetta ja kolesteroliakin suurempi terveysriski. Heikkilä muistuttaa, että liikunta puree myös ylipainoon ja muihin terveysriskeihin.

Kunnon heikkeneminen on nähtävissä suomalaisten vyötäröllä. 70 prosentilla miehistä vyötärön ympäryys on yli 90 senttimetriä ja naisilla yli 80 senttimetriä.

Honkalan luento veti toista



sataa kuulijaa. Tilaisuus kuului Tampereen diabetesyhdistyksen *Hyvinvointia yhdessä* -hankkeeseen. Hanke tulee lähelle sydänhämäläisiä, sillä sen luentoja ja toimintaryhmiä järjestetään Pälkäneen ja Kuhmalahden erikylissä ja tapahtumissa.

Matti Heikkilä kertoi maanantaina Aitoon Honkalassa nykyihmisen tärkeimmistä yleislääkkeistä, liikunnasta.