



Matti Heikkilä tarjoaa täsmälääkettä suomalaisten heikkoon kuntoon iästä ja painosta riippumatta.

Liikuttava luento juuri sinulle

Matti Heikkilä kertoo miten 143-kiloinen mies saadaan hiihtokuntoon

Anu Ritvanen

Kannattaa kuunnella, kun **Matti Heikkilä** puhuu. Heikkilän puheissa täytyy olla voimaa, jos hän saa liikkumattoman 143-kiloisen vaivaisen vanhuksen sisuuntuumaan yhdeksässä kuukaudessa Finlandia-hiihtäjäksi. Tämän aikoinaan koulun liikuntatunneilla loukatuksi tulleen ylipainoisen miehen terveysongelmat haihtuivat potkukelkalla, kun hänelle räätälöitiin oma liikuntaohjelma.

– Luopioisissakin hiekoitetaan vain jalkakäytävän toinen puoli ja kesällä voi laittaa renkaat alle, Heikkilä tietää.

Työssään Vierumäen Urheilupuistolla mies on testannut ryhmiseen yli 200 000 suomalaisen kunnan, joka ei muuten tätä nykyä ole kovin häävi. Tuhannet tavalliset kengänkuluttajat ovat saaneet kimmokkeen elämäntaparemonttiin kohti parempaa kuntoa ja terveyttä.

– Nykyisin liikunnasta pu-

hutaan tavalla, joka ei kosketa tavallista toppahousua. Kuulijat pitää saada vaikuttuneeksi siitä, että jokainen voi itse vaikuttaa terveyteensä yksinkertaisilla räätälöidyillä konsteilla ilman että täytyy ostaa sitä litkua tai tätä lätkyä, Heikkilä jyrähtää erilaisten kaupallisten tyrkkyjen suuntaan.

Heikkilän mukaan zumbat ja muut liikuntavillitykset sekä monet palvelut suunnataan ihmisille, jotka jo harrastavat liikuntaa, mikä nostaa entisestään vähän liikkuvien kynnystä mennä mukaan.

–55-vuotiaat, joilla täyttyvät keskivartalolihavuuden tunnusmerkit, eivät ne pirut lähde minnekään zumbaamaan, Heikkilä ärähtää.

Liikunta lääkitsee

Heikkilä tuo liikunnan arkeen. Hän lupaa kertoa luennolla tarinoita ja esimerkkejä, jotka antavat ajattelun ituja ja konkreettisia

keinoja päästä eteenpäin, olipa sitten lihava tai laiha, nuori tai vanha. Vierumäellä kehitetty *Liikunnasta täsmälääkettä* -ohjelma korostaa liikunnan terveysvaikutuksia.

– Liikunta on lääke, jota täytyy nauttia aivan kuten muutakin lääkettä: säännöllisesti ja riittävästi jotta se auttaa. Meillä liikutaan väärin, yksipuolisesti tai liian vähän, jolloin lääke ei toimi.

Eryteisesti mies korostaa palauttavan rasitusta purkavan ja työuupumusta ehkäisevästä yksilöllisen liikunnan merkitystä sairauksien ja muiden vaivojen ennaltaehkäisyssä. Heikkilä puhuu mukaansatempaavasti ja suorasukaisesti. Mitään saarnaa ei kuitenkaan ole luvassa.

– Kerron omista pitkän ajan tutkimuksista. Nästisti tuon asiat esille, luento ei ole mitään ”sinä saatana syntinen kurja” -tyyppistä saarnaamista. Tarkoitus on antaa ajattelun aihetta. Jos joku kokee siitä syyllisyyttä, niin syytön kai minä siihen olen. Niin

se vain on, että jos ei harrasta liikuntaa, niin sitten suu kiinni vaivoista, Heikkilä napauttaa virne äänessään.

Liikunnan erityisasiantuntija Matti Heikkilä Suomen Urheilupuistolta luennoi Aitoon Honkassa ma 29.8. kello 18 aiheesta Liikunnasta täsmälääkettä.

Matti Heikkilä

- Työskennellyt Vierumäen urheilupuistolla vuodesta 1983.
- Toimii Suomen Urheilupuiston liikunta- ja terveysklinikan markkinointijohtajana.
- Vuoden liikunnanohjaaja 2006.
- Valittiin alkuvuodesta Suomen Urheilugaalan vuoden taustavoimaksi.
- Kotoisin Aitoosta, missä myös kesämökki.