

Matti Heikkilä arvamus Gymbast 19. mai 2015



Matti Heikkilä on ehk parim soomlaste kehalise vormi tundja Soomes, kes on töötanud üle 30 aasta Vierumäe spordikeskuses testimisjuhina. Enam kui 40-aastase karjääri jooksul on ta vormi aidanud või testinud enam kui 200 000 soomlast. 2011. aasta spordigalal valiti Matti Soome aasta taustmõjutajaks. Matti on kirjutanud raamatu tervislikust füüsilisest aktiivsusest ja pidanud sel teemal tuhandeid ettekandeid.

Oma enam kui 40-aastase treenerikarjääri jooksul olen näinud paljusid häid liikumisvorme ja -vahendeid. Kogu Soome elanikkonda vaadates torkavad teravalt silma siiski kaks asja.

Kas mäletate kepikõnni algusaegu ja seda, kui suurt – esialgu küll äärmiselt negatiivset – tähelepanu see tervisespordiala pälvis? Ometigi avastati õige pea, et kõnnikeppe kasutades saavutati sama aja jooksul rohkem kui ilma nendeta. Valmidus uue ala harrastamiseks oli vähene, kuid siiski avastas selle enda jaoks enam kui miljon soomlast ja sellest sai ka rahvusvaheline hitt.

Minu arvates sisaldab Gymba samu elemente, st sel on samad eeldused saada hitt-tooteks. Muuda päeva ajal seismine enda jaoks tervisespordiks. Uuringud on tõestanud, et selline pikaajaline igapäevane istumine, mis on aga pahatihti kontoritöö puhul vajalik, on kehale tõsiseks ohuks. Seepärast on tervishoiuspetsialistid soovitanud näiteks pidada koosolekuid seistes, tõusta mitu korda päevas püsti ja aktiveerida oma keha. Gymba võimaldab tõhusalt parandada seismise kvaliteeti.

Väike lihaste aktiveerimine aktiivse seismise laua abil kiirendab ainevahetust ja aitab seeläbi parandada ülakeha tervist ning seda tugevdada.

See investeering tasub end ära ja Gymbast saab hõlpsasti abi igäüks.

Tervislike tervitustega

Matti Heikkilä

treener

Soome taustmõjutaja (spordigala 2011)

Uus viis töötamiseks! Gymba hoiab sind liikumas!

