

## Matti Heikkilän lausunto Gymbasta 19.5.2015



**Matti Heikkilä tuntee suomalaisen kunnan ehkä parhaiten Suomessa. Hän on työskennellyt Vierumäen testauspäällikkönä yli 30 vuotta. Hän on valmentanut tai testannut yli 40-vuotisen uransa aikana yli 200.000 suomalaista. Matti valittiin vuoden 2011 urheilugaalassa vuoden taustavaikuttajaksi Suomessa. Matti on kirjoittanut kirjan terveellisestä liikunnasta ja on uransa aikana pitänyt aiheesta tuhansia esityksiä.**

Yli 40 v valmennusurani aikana olen nähnyt monia hyviä liikuntamuotoja ja -välineitä. Kaksi asiaa kuitenkin on noussut ylivertaiseksi ajatellen koko suomalaista väestöä.

Kuka muistaa sauvakävelyn a alkutaipaleen ja sen miten suuren huomion laji sai ja alussa erittäin negatiivisen. Kuitenkin pian huomattiin, että sauvojen käytöllä saimme enemmän samassa ajassa kuin ilman niitä. Kynnys harrastaa lajia oli matala ja 1 milj suomalaista löysi lajin ja siitä tuli myöskin kansanvälinen tuote

Gymba sisältää mielestäni samoja elementtejä tullakseen hittituotteeksi. 'Tee seisomisesta päivän aikana itsellesi terveystuote. Tutkimukset ovat osoittaneet istumisen nykyisen määrän päivittäin keholla suureksi vaaraksi. Tämän vuoksi terveyden ammattilaiset ovat suositelleet kokouksia seisten ja muutamia kertoja päivässä nousta seisomaan ja aktivoida kehoa. Gympalla voit tehdä seisomisesta vieläkin laadukkaamman.

Pieni lihasten aktivointi laudan avulla saa aikaan vilkastuvan aineenvaihdunnan kehossa ja sitä kautta vaikutukset terveyteen ja kiinteytymiseen keskivartalossa lisääntyvät.

Tämä sijoitus kannattaa ja se onnistuu erittäin helposti ja jokaiselle

Hyvinvointiterveisin

Matti Heikkilä  
valmentaja  
Suomen taustavaikuttaja (urheilugaala 2011)

Uusi työskentelytapa! Gymba pitää liikkeessä  
Nytt sätt att jobba! Gymba håller dig i rörelse  
New way of working! Gymba keeps you moving

