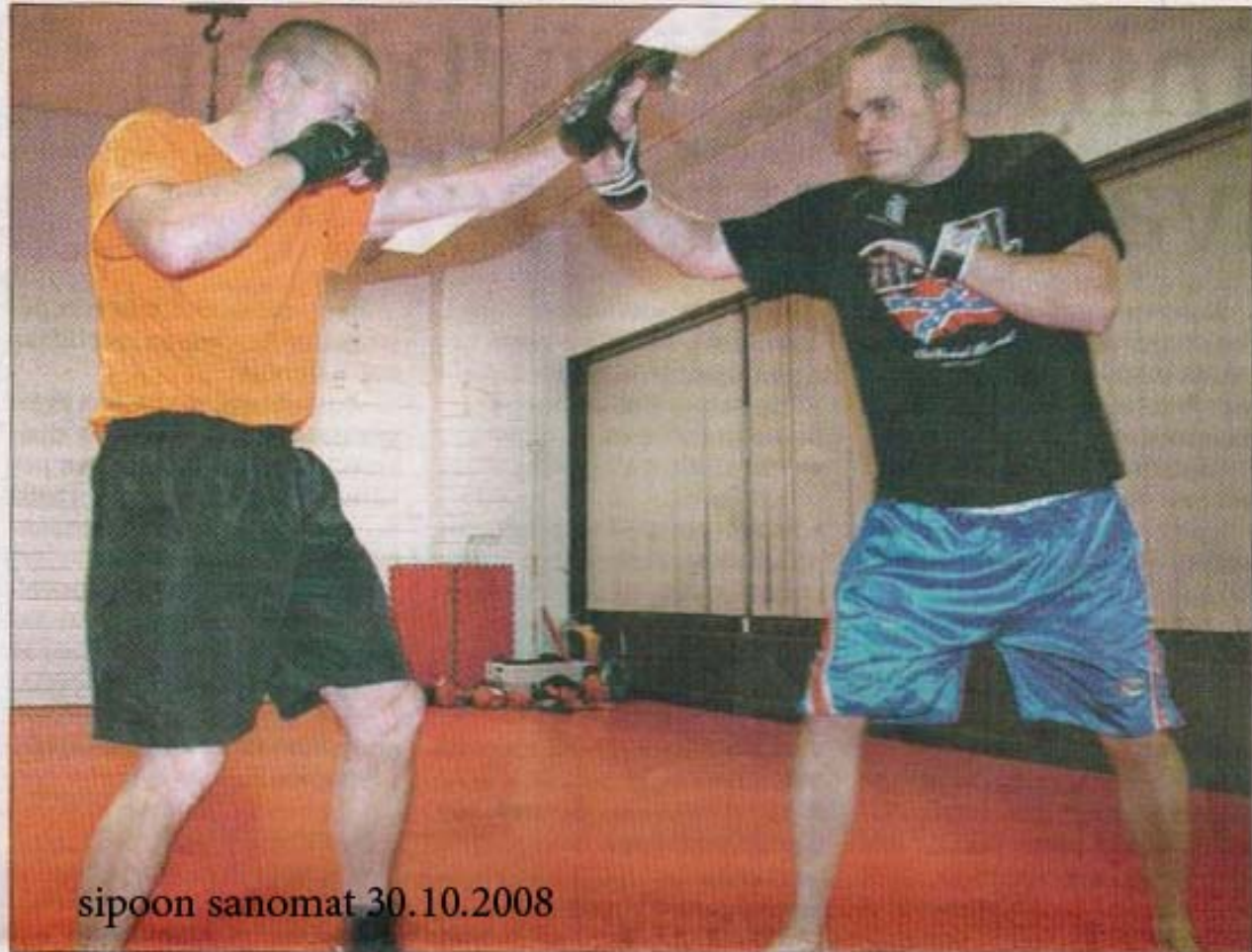




sipoon sanomat 30.10.2008

"Äijät" tatamilla. Tom Lindholm ja Markku Metsoila testasivat taitojaan Ryskyn salilla.

Rysky tarjoaa perheille liikuntamahdollisuuksia

HEIDI HAUTAMÄKI

Sipoolainen voimistelukerho Rysky, Gymnastikkklubb ry, tarjoaa nuorille, lapsille ja aikuisille monipuolisia liikuntamahdollisuuksia. Niin kuntosaliharjoittelua kuin kamppailu-urheilua.

Nykyisessä punttisalissa seura on ollut kolmisen vuotta.

– Punttisalin tarina lähti liikkeelle siitä, että haluttiin treenitiloja myös Sipooseen. Aikuisilla on mahdollisuus harjoitella, vaikka lapset olisivat mukana, liikuntaseuran vetäjä **Tom Lindholm** kertoo.

Rysky järjestää myös ohjattua kamppailu-urheiluharjoittelua, joita vetävät muun muassa **Markku Metsoila** ja jo legendaarinen, UFC-kuvioistakin oppia hakenut **Mika Petra**.

Metsoila toimii myös kakkosvalmentajana lukkopainissa Järvenpäässä.

– Vahingossa lupauduin valmentajaksi Järvenpäässä ja täällä Sipooissa. Joka toinen viikko käyn Ryskyssä opettamassa äijille ja po-

jille lukkopainia, Metsoila toteaa.

”Jäsenmäärä kasvussa

Ryskyn seuran kuuluu noin 15 perhettä, kun tänä vuonna uusia perheitä on tullut viidestä kuuteen. Seminaarejakin järjestävä liikuntaseuran punttisali on ahkerassa käytössä, mutta muun muassa tatamilla on mahdollista harjoitella mitä itse haluavat.

– Jäsenmääräämme karsii suhteellisen arvokkaat jäsenmaksut ja se, että maksut voivat harjoitella vain oman aikuisen valvonnassa. Kulut täytyy jotenkin katata ja paikkojen pitää pysyä kunnossa, Lindholm miettii.

Jäsenille tarkoitettut tilat ovat auki kellon ympäri, myös aattoina. Ryskyn aikuisjäsenet pelaavat salibandya Nikkilän monitoimihallilla.

– Salibandya varten ei tarvitse maksaa yhdistyksen jäsenmaksua, sinne kaikki aikuiset ovat tervetulleita. Pelaamaan saa tulla kuka tahansa, joka ha-

luaa nousta aamuseitsemältä ja omistaa oman mailan, Lindholm naurattaa.

”Lihaskuntoa kehittämään

Seuran yhtenä tarkoituksena on saada koko perhe liikkumaan yhdessä. Terveellisellä liikunnalla muun muassa lihaskunto kehittyy. Ryskyn punttisalitiloista löytyy myös nyrkkeilyhanskoja, mitsejä, säkkejä ja kahvakuulia eli kugeleitä.

– Niin kuin aina, kenenkään ei kannata tai pitää tulla, ellei sitä itse halua, Lindholm miettii.

– Lapsiperheille tämä on unelmapaikka. Samalla kun treenaat, niin lapset voivat touhuta tatamilla, Metsoila lisää.

Ryskyn toimintaan osallistuu viikottain noin 70 henkeä, punttisalin, kamppailu-urheilun ja salibandyn merkeissä.

Ryskyn kotisivut löytyvät osoitteesta www.rysky.fi.