

Urheilun monitoimimies tuntee raudan salat

Orimattilassa harjoitteleva Markku Rautasalo valmistautuu kilpailuihin monipuolisella harjoittelulla. Parinkymmenen vuoden mitaliputki SM-tason veteraanikisoista sekä 3 mitalia kansainvälisistä arvokisoista kertovat paljon. ”Nautin liikunnasta ja hyvästä kunnosta, kilpaileminen on minulle motivoiva suola” kertoo Markku, jonka pitkän tähtäimen tavoite on parin vuoden päästä järjestettävissä 10-ottelun EM-kisoissa.



”Markulla luontainen taito kuunnella omaa kehoaan, hänen antama palaute auttaa kehittämään palveluitamme entistäkin monipuolisemmaksi” toteaa Gym 23 kuntosalin toinen omistaja Olli Grönqvist.

Vuosien kuluessa Markku on saanut SM-tasolla mitaleita yhdessätoista eri lajissa. ”Kuntosalista on vuosien mittaan tullut tärkeä osa liikunnallista elämäntapaa” hän muotoilee mitalinpilke silmäkulmassaan.



Kuvatexti: Aerobisten laitteiden kehitys on ollut huimaa. Markku, Olli ja Irene Zawadi sekä uusi TechnoGym kävelyjuoksumatto

