

*Antti Laine*

Antti Laine, 30-vuotias Teatteri Imatran näyttelijä

Tiedote **20.9.2019 16:28**

Miten liikut ja mitä liikunta sinulle merkitsee?

- Näyttelijä huoltaa kehoaan liikunnalla. Työni vaatii hyvää fyysistä kuntoa ja oman kehon tuntemista. Lajeista harrastan sulkapalloa, pöytätennistä, uintia ja joogaa.
- Omasta mielestäni en ole minkäänlainen liikuntahirmu, sillä minulla olisi varaa lisätä liikuntaa. Kaikille tutut (teko)syyt eli ajan ja rutiinien puute ovat hidastaneet aietta. Kuntosaliharjoittelu on jäänyt ja nyt tavoitteena olisi aloittaa harjoittelu uudelleen.

Mikä motivoi sinua liikkumaan?

- Liikkumaan minua motivoi liikunnasta tuleva hyvä olo, terveyden ylläpitäminen ja kaverit. Myös aivan uudet lajit innostavat. Suosittelen kokeilemaan ennakkoluulottomasti jotain uutta, esimerkiksi [padel](#) on helppo uusi mailapeli, joka on innostanut aiemmin liikkumattomia liikkeelle.

Mitä mieltä olet paikallisesta liikuntapaikkatarjonnasta?

- Olen vasta aloittamassa töitä Imatralla, joten paikallinen liikuntapaikkatarjonta on vielä tutkinnan alla. Ainakin sulkapallokentän toivoisin täältä löytävän.
- Penkkiurheilua en ole aiemmin harrastanut, mutta mikä ettei, jos jotain mielenkiintoista löytyy.

