

LIIKE ON LÄÄKE!

Jo yksi liikkumiskerta päivässä saa aikaan hyviä vaikutuksia koko kehossa:

- Mielialasi kohenee.
- Ajatuksesi terävöityvät.
- Stressin tunteesi kevenee.
- Nukat paremmin.

Kevyttä liikuskelua kannattaa tehdä usein, varsinkin jos muuten liikkuu vähän. Kevyt liikuskelu voi alentaa muun muassa verensokeri- ja rasva-arvoja. Lisäksi se vilkastuttaa verenkiertoa sekä vetreyttää lihaksia ja niveliä. Mielekäs puuha hoitaa myös mieltä.

IDEOITA KUNNON KOHOTTAMISEKSI

Nautitko jostain tietyistä liikunnasta? Lisää sitä elämääsi! Oletko ajatellut kokeilevasi uutta liikuntalajia? Kokeile nyt! Arkiset askareesi ovat tärkeitä liikunnan vuoksi. Arvosta niitä!

Jos kaipaat tekemistä, niin tässä on keväisiä ideoita:

- Etsi viisi kevään merkkiä.
- Pelaa pingistä tai biljardia.
- Kiertele kirpputorilla.
- Käy katsomassa jäätilanne.
- Ramppaa rappusissa.
- Käy kuntosalilla tai ulkoliikuntapuistossa.
- Kutsu kaveri kävelylle.
- Kiipeä korkealle paikalle.
- Poikkeaa tutulta polulta.
- Liiku erilaisten musiikkikappaleiden tahdissa.
- Etsi lähiseudun suojaisin kohta ja nauti kuppi kuumaa.

Lähde: Liikkuminen. UKK-instituutti.
CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo 2021

RyhmäRenki.fi

MAALISKUUN KUNTOKORTTI



Kuva: PicWizard

NIMI _____ VUOSI _____

Miten haluat kohottaa omaa kuntoasi maaliskuussa?

**Merkitse laatikkoon päivän kohdalle,
miten liikut tai mitä teit voitisi hyväksi.
Voit myös kirjoittaa, kuinka paljon aikaa kului.**

1.3.

2.3.

3.3.

4.3.

5.3.

6.3.

7.3.

8.3.

9.3.

10.3.

11.3.

12.3.

13.3.

14.3.

15.3.

16.3.

17.3.

18.3.

19.3.

20.3.

21.3.

22.3.

23.3.

24.3.

25.3.

26.3.

27.3.

28.3.

29.3.

30.3.

31.3.

Arvioi lopuksi, miten hoidit kuntoasi maaliskuussa.
