

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 kaipaavat tekemistä, niin tässä on syksyisiä ideoita:

- Tee aamujumppa.
- Etsi viisi jäkälälajia.
- Suunnista kartan kanssa.
- Kiertele museossa.
- Tee tasapainoharjoituksia.
- Venyttele samalla, kun puhut puhelimesta.
- Tanssi musiikin tahdissa.
- Tee ikkunaostoksia.
- Kulje uusia polkuja pitkin.
- Käy vesijuoksemassa.
- Etsi kuminauhajumppa.
- Pelaa digitaalista liikuntapeliä.

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

RyhmäRenki.fi

MARRASKUUN KUNTOKORTTI



Kuva: Pixabay

NIMI _____ VUOSI _____

Miten haluat kohottaa omaa kuntoasi marraskuussa?

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

1.11.

2.11.

3.11.

4.11.

5.11.

6.11.

7.11.

8.11.

9.11.

10.11.

11.11.

12.11.

13.11.

14.11.

15.11.

16.11.

17.11.

18.11.

19.11.

20.11.

21.11.

22.11.

23.11.

24.11.

25.11.

26.11.

27.11.

28.11.

29.11.

30.11.

Arvioi lopuksi, miten hoidit kuntoasi marraskuussa.
