ARKILIIKUNTAA, KEVYTTÄ LIIKUSKELUA

SUOSITUS: Kevyttä liikuskelua tulisi kuulua päivään 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.

ESIMERKIKSI: kotiaskareet, kauppareissut, rauhallinen kävely, pihatyöt, autonpesu, mölkky, tikanheitto, minigolf ym.

REIPASTA TAI RASITTAVAA LIIKKUMISTA

SUOSITUS, VAIHTOEHTO 1: Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Liikkuminen on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta.

SUOSITUS, VAIHTOEHTO 2: Samat terveyshyödyt saa, kun lisää liikkumisen tehoa reippaasta rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrän tulisi olla ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia.

ESIMERKIKSI: reipas kävely, porraskävely, pyöräily, soutu, tanssi, jumppa, vesiliikunta, naruhyppely, pallopelit ym.

NOTKEUTTA, TASAPAINOA JA LIHASVOIMAA

SUOSITUS: Lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa.

ESIMERKIKSI: kuntosalilla tai ulkoliikuntalaitteilla harjoittelu, kahvakuula, voimistelu, venyttely, tanssi, jooga, pilates ym.

Lähde: Liikkumisen suositukset. UKK-instituutti.

CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo 2021 | RyhmäRenki.fi

KESÄKUUN LIIKUNTAKORTTI

NIMI _____ **VUOSI** _____

OMA LIIKUNTALUPAUKSENI

LISÄÄN _____

_____

KOKEILEN _____

_____

	ARKILIIKUNTAA, LIIKUSKELUA	REIPASTA LIIKKUMISTA	LIHASVOIMAA, TASAPAINOA YM.
1.6.			
2.6.			
3.6.			
4.6.			
5.6.			
6.6.			
7.6.			
8.6.			
9.6.			
10.6.			
11.6.			
12.6.			
13.6.			
14.6.			
15.6.			
16.6.			
17.6.			

	ARKILIIKUNTAA, LIIKUSKELUA	REIPASTA LIIKKUMISTA	LIHASVOIMAA, TASAPAINOA YM.
18.6.			
19.6.			
20.6.			
21.6.			
22.6.			
23.6.			
24.6.			
25.6.			
26.6.			
27.6.			
28.6.			
29.6.			
30.6.			

Arvioi, miten liikuntalupauksesi toteutui.