

ARKILIIKUNTA, 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 LIKKUMISTA

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: Lihaskvoimaa, 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

MAALISKUUN LIKUNTAKORTTI



NIMI _____ VUOSI _____

OMA LIKUNTALUPAUKSENI

LISÄÄN _____

KOKEILEN _____

| | ARKILIIKUNTAA, LIIKUSKELUA | REIPASTA LIKKUMISTA | LIHASVOIMAA, TASAPAINOA YM. |
|-------|-------------------------------|------------------------|--------------------------------|
| 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. | | | |

| | ARKILIIKUNTAA, LIIKUSKELUA | REIPASTA LIKKUMISTA | LIHASVOIMAA, TASAPAINOA YM. |
|-------|-------------------------------|------------------------|--------------------------------|
| 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, miten liikuntalupauksesi toteutui.
