

Terveyden ja hyvinvoinnin kannalta on tärkeää liikkua monipuolisesti ja säännöllisesti useampana päivänä viikossa. Aloita maltilla ja lisää omaan tahtiin liikuttamisen määrää, kestoja ja tehoa. Iloitse pienistäkin liikuntatuokioista, sillä jo muutamien minuuttien liikkumishetket kerryttävät päivittäistä liikunta-annosta. Parantunut tasapaino ja lisääntynyt voima näkyvät arjessasi jo kuukauden säännöllisen harjoittelun tuloksena. Liikunnan aloittaminen ei ole koskaan liian myöhäistä!

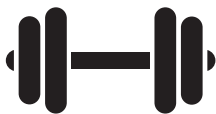
Löydä itsellesi sopiva tapa liikkua päivittäin.



Liikuskele! Korvaa paikallaan olo millä tahansa fyysisellä aktiivisuudella aina kun voit. Koti- ja pihatyöt, kauppareissut ja muut arjen askareet lisäävät askeleita ja liikettä päivään.



Haasta tasapainoa ja liiku monipuolisesti! Sisällytä arkeesi tasapainoharjoittelua useampana päivänä viikossa. Tasapainoa kehittävät kurkottelut, varpailla ja kantapäillä kävely, pyörähdykset, luonnossa liikkuminen, voimistelu, tanssi ja pallolajit. Yhdistä samaan liikuntakertaan tasapainoa, voimaa ja kestävyyttä sisältäviä harjoituksia, niin saat varmuutta liikkumiseen ja ehkäiset kaatumisia. Venyttelemällä pidät kehon vetreänä.



Vahvista lihaksia! Kuormita erityisesti jalkojen lihaksia ainakin muutamana päivänä viikossa. Lihaskasvatusta tehdään tekemällä tuolilta ylösnousuja, ramppaamalla rapuissa ja kuntoilemalla kotona, kuntosalilla, uima-altaassa tai liikuntapuistossa.



Hengästy! Kohota sykettä liikkumalla reippaasti, eli lievästi hengästyen, ainakin kaksi ja puoli tuntia viikossa. Kun lisäät liikuttamisen tehoa reippaasta rasittavaksi, riittää terveysvaikutusten saamiseksi lyhyempikin aika. Kasvata kestävyyskuntoa kävelemällä, uimalla, pyöräilemällä, hiihtämällä tai jumppaamalla.

Vinkkejä voima- ja tasapainoharjoitteluun löydät [Voitas.fi](https://www.voitas.fi) -sivustolta.

Kuntokortin täyttöohje

Merkitse toteutuneet liikuntakerrat kuntokorttiin. Voit käyttää ajan lisäksi merkintöjä K (kestävyysliikunta), V (lihasvoimaharjoittelu) ja T (tasapainoharjoittelu), jotta näet kuinka monipuolisesti liikut.

vko	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	yht.
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								

vko	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	yht.
27								
28								
29								
30								
31								
32								
33								
34								
35								
36								
37								
38								
39								
40								
41								
42								
43								
44								
45								
46								
47								
48								
49								
50								
51								
52								

K = kestävyysliikunta V = lihasvoimaharjoittelu T = tasapainoharjoittelu

Nimi ja yhteystiedot:
