

Liikunta-asiat esille yhdistyksessä

- Pohtikaa yhdessä, mitä ajattelette liikunnasta, millaisia kokemuksia teillä siitä on? Hyödyt ja haitat?
- Millainen liikunta kiinnostaisi, mitä voisitte kokeilla?
- Miten se onnistuisi, suunnitelkaa miten etenette asiassa?
- Ideoita:
 - Sauvakävelylenkki tiistaisin
 - Pihapelejä ennen ruokailua
 - Kokoon tumisen alussa 10 minuutin taukojumppa
 - Luontoretki kerran kuukaudessa, perheet mukaan



Liikunnan hyötyjä mm.

- Mieli virkistyy
- Jaksat paremmin
- Nukut paremmin
- Verenpaine alenee
- Painonhallinta helpottuu
- Lihakset vahvistuvat
- Nivelet vetreytyvät
- Hengitys- ja verenkiertoelimistö vahvistuu
- Monien sairauksien riski pienenee



Liikkumisen suositus aikuisille

- Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein
- Taukoja paikallaanoloon aina kun voi
- Reipasta liikkumista 2 tuntia 30 min. viikossa TAI rasittavaa liikkumista 1 tunti 15 min. viikossa
- Lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa ainakin 2 kertaa viikossa
- Kaikki liike tekee hyvää!

Lähde: UKK-instituutti

