

Oletko tyytyväinen liikuntatottumuksiisi	Kyllä	Ei
Oletko tyytyväinen painoosi	Kyllä	Ei
Oletko tyytyväinen vireystilaasi	Kyllä	Ei
Haluatko muuttaa liikuntatottumuksiiasi	Kyllä	Ei
Käytätkö arkiliikuntaa hyväksesi?	Kyllä	Ei
Ulkoiletko päivittäin?	Kyllä	Ei
Liikutko viikossa ainakin 2,5 tuntia hieman hengästyen?	Kyllä	Ei
Liikutko ainakin kaksi kertaa viikossa lihaskuntoa kehittäen?	Kyllä	Ei

Terveysliikuntasuosituksen mukaisesti paranna kestävyyskuntoa liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti tai 1 t 15 minuuttia rasittavasti. Sopivia liikkumismuotoja ovat kävely ja pyöräily, esimerkiksi työ- ja asiointimatkoilla, sauvakävely tai raskaat koti- ja pihatyöt. Rasittavampia lajeja voivat olla esimerkiksi ylämäki- ja porraskävely, juoksu, maastohiihto, nopea pyöräily, kuntouinti ja vesijuoksu. Nopeat maila- ja juoksupallopelit sekä aerobicjumpat ovat kestävyyttä parantavia ryhmäliikuntalajeja. Kestävyysliikunta kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä edistää sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä. Veren rasva- ja sokeritasapaino paranevat, ja liikunta auttaa myös painonhallinnassa.

Kestävyysliikunnan lisäksi tarvitaan vähintään kaksi kertaa viikossa lihaskuntoa kohentavaa, liikehallintaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa. Suuria lihasryhmiä vahvistavia liikkeitä suositellaan tehtäväksi 8—10 ja kutakin liikettä kohden toistoja tulee kertyä 8—12.

Kuntosaliharjoittelu ja kuntopiirit sopivat lihasvoiman kehittämiseen. Pallopelit, luistelu ja tanssiliikunta kehittävät liikehallintaa ja tasapainoa. Säännöllinen venyttely ylläpitää liikkuvuutta

Suosittelun mukaisesti sinun tulisi ylläpitää ja kohentaa lihaskuntoa ja kehittää liikehallintaa ainakin 2 kertaa viikossa.

Jos huolestuit etkä tiedä mistä aloittaa, ota yhteyttä ja varaa aikasi ilmaiseen liikuntaneuvontaan.

Liikuntaneuvonta: Vapaa-aikatoimi

Ella Liimatainen

p.0405862250 (ma-ke klo 9-15)

ella.liimatainen@punkalaidun.fi