

Miksi sinä liikut?



Rasti itsellesi tärkein tai tärkeimmät syyt liikkua

- Mieli virkistyy ja kevenee
- Päivittäiset askareet sujuvat helpommin
- Päivään tulee mielekästä sisältöä
- Terveys säilyy pidempään, esim. sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet vähenevät
- Pääsee näkemään ihmisiä ja tuttavvia
- Unenlaatu on parempi
- Ruoka maistuu paremmin
- Muisti toimii kirkkaammin
- Ideoita syntyy luonnossa liikkeessa
- Kunto kohenee
- Joku muu, mikä _____

Helsingin tarjoamat liikkumismahdollisuudet on koottu yhteen osoitteeseen www.helsinkiliikkuu.fi. Ikäihmisille on tarjolla Seniorisäpinöitä, jump-paa, uintia, seniorikeskusten ja palvelukeskusten ohjaamaa toimintaa ja kuntosaleja, tapahtumia, ulkoilumahdollisuuksia sekä työväenopistojen kursseja. Kaikki liikkuminen on tärkeää ja edistää hyvinvointia, on teko miten pieni tahansa. Tärkeintä on säännöllisyys.

Löydä tapasi liikkua osoitteesta helsinkiliikkuu.fi

Näin viikon aikana tulisi liikkua



2 x viikossa
Notkeutta,
tasapainoa ja
lihasvoimaa



2 h 30 min
Reipasta tai 1 h 15 min
rasittavaa liikkomista



Kevyttä liikuskelua
ja istumisen tauotta-
mista aina, kun se on
mahdollista



Liikkuminen
päivittäistä ja
monipuolista



Oma liikkumissuunnitelmasi: Rasti liikkumisen tavoista itsellesi sopivimmat tai keksi omat tapasi

Tasapaino ja notkeus

- Ulkoilen päivittäin
- Kävelen tai marjastan lähimetsässä epätasaisessa maastossa
- Kuuntelen musiikkia ja tanssin yksin tai kaksin
- Venyttelen, kun katson televisiota

Lihasvoima

- Kotivoimistelen (ks. toinen puoli) tai teen jumpan televisiosta tai netistä (helsinkiliikkuu.fi)
- Ramppaan rapuissa
- Kiipeän mäen päälle tai teen raskaita pihatöitä
- Kannan kauppakassit kotiin
- Käyn kuntosalilla tai joogaan

Reipas liikkuminen hengästyen

- Sauvakävelen tai pyöräilen
- Kotivoimistelun (ks. toinen puoli) rivakasti
- Haravoin
- Vesijumppaan tai uin
- Pelaan mailapelejä
- Osallistun ryhmäliikuntaan liikuntapaikoilla, seniorikeskuksissa, palvelukeskuksissa tai työväenopistolla

Kevyt liikuskelu

- Puhun puhelimesta kevyesti liikuskellen
- Nousen tuolista puolen tunnin välein
- Teen kotitöitä
- Lähden museokierrokselle tai kävelen kirjastoon

Mitä teen, milloin ja kenen kanssa:

” Liikkumisen ei tarvitse olla kallista. Lähiympäristösi tarjoaa mahdollisuuksia aktiiviseen arkeen.

Vinkki:

Voit pitää kirjaa toteutuneista liikkumishetkistä omassa seinäkalenterissasi!