



LISÄÄ AKTIIVISUUTTA ARKEEN

Pitkään istuminen passivoi. Pienikin liikkuminen tuo terveyshyötyjä. Se vilkastuttaa aineenvaihduntaa. Päivän mittaa tehdyillä pienillä valinnoilla ja askelilla on merkitystä. Kaikki kotityöt ja arkiaskareet ovat terveellistä hyötyliikuntaa.

Poimi vinkeistä itsellesi sopivat ja tee niistä päivittäinen rutiini!

HELPPOJA TAPOJA LISÄTÄ ARKIAKTIIVISUUTTA

- Aamulla ennen kuin nouset sängystä**, pumpppaa nilkkoja koukkuun ja ojenna. Voit tehdä tämän vuorotahtiin tai yhtä aikaa. Tämän jälkeen vedä jalkoja vuorotellen vatsan päälle polvea koukistamalla.
- Aamupesun yhteydessä** seiso pienessä haara-asennossa ja nostele kantapäitä irti lattiasta. Levennä vähän haara-asentoa ja koukista polvia vuorotellen niin, että kantapää liikkuu kohti peppua. Ota tarvittaessa tukea lavuaarista.
- Pyykkiä korjatessasi** vie vain muutama vaate kerrallaan kaappiin, näin saat lisäaskeleita. Kun kaikki pyykki on kaapissa, tee muutama kevyt kyykistys polvia koukistamalla ja peppua taakse työntämällä. Ota tarvittaessa tukea esimerkiksi pöydän reunasta tai oven pielestä.
- Ruuan lämpenemistä odotellessasi** marssi pienessä haara-asennossa polvia nostaten. Ota tiskipöydästä tukea ja nosta vuorotellen jalkaa suorana taakse. Pidä selkä suorana noston aikana.
- TV:tä katsellessa** nouse jokaisella mainoskatkolla muutamia kertoja seisomaan. Istuudu aina hitaasti – ei rojahtaen. Pyöritä seisossasi hartioita muutaman kerran ympäri. Vaihtoehtona voit tehdä istuessasi polven ojennuksia vuorotellen.
- Puhelimeen jutellessasi** kävele asunnossasi. Pysähdy välillä ikkunan ääreen ja katso kaukaisuuteen. Heiluttele pienessä haara-asennossa vapaata kättä vuorotellen eteen ja taakse. Jousta samalla polvista. Vaihda puhelin toiseen käteen ja heiluttele nyt vapaata kättä.
- Kotitöiden lomassa** venytä välillä käsiä vuorotellen ylös kohti kattoa.
- Aina, jos turvallisesti voit**, käytä portaita hissien sijaan. Yksikin kerrosväli riittää.



MUISTILAPPUJA

Tulosta laput ja leikkaa irti. Sijoita (voit teipata) valitsemasi laput kotona sopiviin paikkoihin siihen asti, kunnes muistat ilman muistutusta.

Pumppaa nilkkoja

Nostelevat kantapäitä

Pari vaatetta kerrallaan

Marssi polvia nostaen

Kävele ihan muuten vaan

Nosta jalkaa taakse

Kädet vuorotellen ylös

Kyykisty peppu pitkällä



**Tähän
oma
idea**