



Anna arjen liikuttaa

Jokainen meistä tietää, että liikkuu pitäisi. Liikkumisen esteet saattavat olla vain omassa päässäsi.

”Minulla ei ole aikaa liikkuu.”

Liikkumiseen ei tarvita erillistä aikaa. Liikkumista kertyy tehokkaasti osana arkea: matkalla töihin, pihatöissä, ulkoilutamalla koiraa, pyöräilemällä tai kävelemällä portaat hissin sijaan. Istumisen haitat voi torjua pitämällä taukoa istumisesta 20–30 minuutin välein.

”Minulla on sairaus tai vamma. En uskalla liikkuu.”

Liikkuminen ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa lukuisia pitkäaikaissairauksia. Kysy lääkäriltäsi neuvoja, mitkä liikuttavat sopisivat sinulle. Lähes kaikille löytyy sopivia tapoja liikkuu.

”En ole liikunnallinen, eikä edes kiinnosta liikkuu.”

Kaikkien ei tarvitse harrastaa liikuntaa. Liike on kuitenkin keholle välttämätöntä, joten kannattaa lisätä liikettä arkirutiineihin. Polkupyörä on kaupungissa nopein tapa liikkuu ja portaiden käyttäminen teholtaan hölkän veroista liikuntaa. Tee jotain joka päivä.

”En ole liikkunut vuosiin. Turha minun on edes yrittää.”

Uskomus, että vain hikiliikunnalla on merkitystä, ei pidä paikkaansa. Jo vähäinen arkiliikunta on hyödyksi. Tärkeintä on liikkuu päivittäin edes vähän.

”Haluan aloittaa vapaa-ajan liikunnan, mutta en tiedä miten.”

Vinkkejä, pyöräily- ja ulkoilureittejä, ohjattua liikuntaa, vesiliikuntaa sekä liikuntaneuvontaa löydät osoitteesta helsinkiliikkuu.fi

helsinkiliikkuu.fi

Helsinki



10 syytä kävellä

30 minuutin päivittäisen kävelyn vaikutukset

1. **Kestävyyskunto paranee** 3 kuukaudessa 10–15 %.
2. **Lihaskunto paranee** 10–20 % muutamassa kuukaudessa. Sauvakävelyllä saat voimaa myös käsiin.
3. **Veren rasva-arvot paranevat, verenpaine laskee ja sokeriaineenvaihdunta tehostuu.** Vähentää tyypin 2 diabeteksen ilmaantumista jopa 60 prosenttia.
4. **Energiankulutus kasvaa ja painonhallinta helpottuu.** Rasvan tilalle tulee lihasta.
5. **Syöpäriski pienenee.** Vähentää hormonaalisesti välittyvien syöpien, kuten rinta- ja eturauhassyövän riskiä.
6. **Parantaa mielialaa.** Lisää stressinsietokykyä ja pienentävät depression riskiä.
7. **Unen laatu paranee.** Nukahtaminen nopeutuu ja syvän unen kesto pitenee.
8. **Helpotusta päänsärkyyn.** Etenkin sauvakävely auttaa päänsärkyyn sekä niska- ja hartiasseudun jännitykseen.
9. **Tekee hyvää selälle.** Säännöllinen kävely ylläpitää liikkuvuutta ja suojaa selkävaivoilta. Varsinkin metsässä, pehmeällä alustalla kävely on hyväksi selälle.
10. **Hidastaa fysiologisia muutoksia.** Iän myötä lihasmassa vähenee ja luun tiheys alenee. Kävely ja liikunta hidastavat ja jopa estävät muutoksia.

Lähde: UKK-instituutti & Harvardin yliopisto

helsinkiliikkuu.fi

Helsinki