

4.2 Lisää liikettä päivään



Saat liikunnan terveysvaikutuksia jo vähäisellä liikkeen lisäämisellä arkeesi. Arkiaktiivisuutta lisäämällä saat liikettä päivään. Esimerkiksi seuraavat toiminnot tuovat hyvää liikettä elimistölle:

- pihatyöt
- siivous
- työmatkapyöräily
- venyttely televisiota katsoessa.

Ei ole oikeaa tai väärää tapaa lähteä liikkeelle. Aloita sinulle sopivalla tavalla.

Voit lisätä liikettä päivääsi esimerkiksi seuraavien keinojen avulla:

- Sovi kavereiden kanssa liikuntatreffit.
- Valitse portaat hissien sijaan. Voit myös kävellä yhden kerrosvälin ja mennä loppumatkan hissillä.
- Kulje matkat kävellen tai pyöräillen tai jää bussin kyydistä pari pysäkkiä aikaisemmin.
- Lähdä ulos. Lyhytkin ulkoilu virkistää.
- Leiki lemmikin, lasten tai lastenlasten kanssa. Jos viet lapset harrastuksiin tai arjessasi on muuta odottelua, hyödynnä odotusaika kevyesti liikkuen.
- Tauota istumista 30 minuutin välein nousemalla seisomaan. Laita vaikkapa hälytys puhelimeesi istumisen tauottamiseksi. Myös esimerkiksi puhelimesta puhuminen onnistuu mainiosti seisten. Jos liikkuminen on vaikeutunut, tauota paikallaan oloa tuolijumpalla tai venyttelyllä.

Tutustu [Liikkuva aikuinen](#) -verkkosivustoon. Saat sieltä hyviä vinkkejä liikkumisen lisäämiseen.

Liikunta ja minä

Pohdi liikuntatottumuksiasi seuraavien kysymysten avulla.

1. Pohdi omaa liikuntataustaasi. Millaisia liikuntakokemuksia historiastasi löytyy?
2. Millaisia tunteita tai asenteita nämä kokemukset ovat sinussa herättäneet suhteessa liikuntaan?
3. Millaiseksi koet itsesi liikkujana näiden kokemusten perusteella?
4. Miten positiivisia kokemuksia voisi vahvistaa tulevaisuudessa?
5. Millaiset keinot auttaisivat sinua liikkumaan, mahdollisista aiemmista ikävistä liikuntakokemuksista huolimatta?
6. Löytyykö arjestaasi jo nyt sinulle mieluista tai luontevaa fyysistä aktiivisuutta? Voisitko vahvistaa tai lisätä sitä jollakin tavalla?