

MUIDEN VINKKEJÄ LIIKKUMISEEN

Kuinka lisätä liikkumista
tai mahdollistaa liikkuminen?

- Käytä hyväksi liikunta- ja urheilupuistoja
- Liiku kaverin kanssa
- Ystävän tuki on palkitsevaa
- Pakkaa valmiiksi jumppa- tai uintikamppeet
- Laita jo aamulla päälle liikuntaan sopivat vaatteet
- Kävele kauppareissulla pitempi matka
- Liiku mieluiten jalan tai pyörällä
- Ilmoittaudu eri lajikokeiluihin tutustumiskäynti
- Venyttely ym. ohjeet näkyville kotiin
- Liikuntavälineitä kotiin, helposti saataville ja näkyville (keppi, painot, kuminauhat...)
- Kotona venyttelyt
- Jaloittele, nouse ylös, liikuskele
- Ota tai järjestä omaa aikaa
- Pyydä naapuria tai ystävää "kotimieheksi"
- Kävele portaita, Ei hissiä
- Mene luontoon, liikettä tulee siinä sivussa
- Lisää lähtemiskertoja, lyhytkestoinenkin liikkuminen auttaa

MUIDEN VINKKEJÄ LIIKKUMISEEN

Kuinka lisätä liikkumista
tai mahdollistaa liikkuminen?

- Käytä hyväksi liikunta- ja urheilupuistoja
- Liiku kaverin kanssa
- Ystävän tuki on palkitsevaa
- Pakkaa valmiiksi jumppa- tai uintikamppeet
- Laita jo aamulla päälle liikuntaan sopivat vaatteet
- Kävele kauppareissulla pitempi matka
- Liiku mieluiten jalan tai pyörällä
- Ilmoittaudu eri lajikokeiluihin tutustumiskäynti
- Venyttely ym. ohjeet näkyville kotiin
- Liikuntavälineitä kotiin, helposti saataville ja näkyville (keppi, painot, kuminauhat...)
- Kotona venyttelyt
- Jaloittele, nouse ylös, liikuskele
- Ota tai järjestä omaa aikaa
- Pyydä naapuria tai ystävää "kotimieheksi"
- Kävele portaita, EI hissiä
- Mene luontoon, liikettä tulee siinä sivussa
- Lisää lähtemiskertoja, lyhytkestoinenkin liikkuminen auttaa