

Miten kehoni eroaa muista?



Joskus keskitymme
epäolennaiseen

ja unohdamme, että
kaikki kehot ovat erilaisia



Kaikki kehot ovat erilaisia



Tärkeintä ja vaikeinta on hyväksyä itsemme sellaisena kuin olemme.

Loppujen lopuksi liikumme omalla kehollamme, emme muiden. Sen takia juuri meidän on pidettävä siitä huolta.



Pitääkö naisilla olla tietynlainen vartalo, jotta he voivat olla urheilijoita?

Ei, urheilijoilla ei ole vakiovartaloa



Funded by
the European Union

CLIC

Katsoitko olympialaisia vuonna 2024?

Itse asiassa naisilla, jotka
ovat ammattilais-
urheilijoita, on hyvin
erilaisia vartaloita!



Kaikki kehot hyötyvät liikunnasta koosta tai iästä riippumatta

Liikunnalla on
monia positiivisia
vaikutuksia
terveyteesi.



On aina hyvä
hetki lisätä
liikuntaa
arkeesi!

Esim. mielen-
terveyteen ja
luiden ja lihasten
vahvistamiseen.



Funded by
the European Union

CLIC

Kehosi muuttuu joka päivä

Ei ole olemassa "täydellistä vartaloa", tärkeintä on hyvinvointi ja terveenä pysyminen.

Liikunta on keino huolehtia itsestäsi ikääntyessäsi yhdessä läheistesi kanssa.



Urheilu ja kuukautiset

Liikunta kuukautisten aikana voi olla hyödyllistä!

Se voi auttaa kramppeihin, turvotukseen ja mielialan vaihteluihin lisäämällä verenkiertoa ja vapauttamalla endorfiineja.

Sinun on kuitenkin kuunneltava kehoasi, koska saatat tarvita enemmän lepoa. Rauhallinen liikunta, kuten kävely, venyttely tai jooga ovat siis ihanteellisia.



Raskaus ja urheilu



Onko raskaana olevan naisen turvallista harrastaa liikuntaa?

Liikunnasta raskauden aikana voi olla paljon hyötyä!

Parempi kestävyys, joka helpottaa synnytystä.

Helpottaa painonhallintaa.

Lievittää raskauskipuja.

Vähentää stressiä ja ahdistusta.

Ennen liikunnan aloittamista tarvitset lääkärisi hyväksynnän, kuuntelet kehoasi ja vältät rajuja urheilulajeja.



Funded by
the European Union

CLIC

Voinko saada lihasvoimaa yli 50-vuotiaana?



Tottakai! Kehot muuttuvat sen
mukaan, missä elämänvaiheessa
olet.

On tärkeää pysyä terveenä luiden ja
lihasten suojelemiseksi sekä
liikkuvuuden ylläpitämiseksi.



Vaihdevuodet ja liikunta

Miten liikunta vaikuttaa (esi)vaihdevuosiin?

Liikunnalla voi olla positiivinen vaikutus näissä elämänvaiheissa, esim:

Luuston terveys

Sydän- ja verisuoniterveys

Nivelten terveys ja joustavuus

Hormonien säätely ja mieliala



Funded by
the European Union

CLIC