

Oulun Naisvoimistelijat ry

+ 65v.

Merkitse rastilla, kun tehtävä on suoritettu!

	ma	ti	ke	to	pe	la	su
Palauttavaa unta tarpeeksi , Kun heräät virkeänä, tiedät nukkuneesi tarpeeksi.							
Taukoja paikallaanoloon mahdollisimman usein , nouse jaloittelemaan 1* tunnissa							
Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein , kotiaskareet, hae posti, vie roskat, siivous, kaupassa käynti, koiran ulkoilutus							
Reipasta liikumista 2,5h/vk , jumppaa esim. 5*vk 30min tai 2*45min jumppa ja 2* 30min tanssia, tee lumityöt/aja nurmikko							
Lihaskuntoharjoitteita 2*vk Voit yhdistää esim jumppatuokioihin. Muista jalka-, vatsa-, selkä- ja ryhti- lihakset!							
Notkeutta, liikkuvuusharjoitteita 2*vk , Venyttele jumpan jälkeen, pyörittele olkapäitä, taivuta eteenpäin kenkien kiinnilaitossa							
Tasapainoa 2* vk , harjaa hampaat 1 jalalla seisten, poimi sukka tai pyyhe lattialta 1 jalalla							

Myös kevyemmällä liikuskelulla on terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville. Kevytkin liikuskelu voi alentaa muun muassa verensokeri- ja rasva-arvoja. Lisäksi se vilkastuttaa verenkiertoa sekä vetreyttää lihaksia ja niveliä.

Liikkuminen piristää! Mielesi virkistyy. Tapaat ystäviä. Muisti toimii, nukut paremmin!

Liikkumalla turvaat liikkumis- ja toimintakykysi

Säännöllinen liikkuminen: auttaa päivittäisissä askareissa, ehkäisee kaatumisia ja niihin liittyviä vammoja, ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia.

65+ VIREYTTÄ
LIIKKUMALLA



Vilkka liikkuminen soveltaa yli 65-vuotiaille UKK-instituutti
www.ukk-instituutti.fi