

Liikuntaa Rekolan Raikkaan Kunnan Piirissä

Eki Haapomaa

KUVAT: EKI HAAPOMAA

Kunnan piiri tarjoaa useita viikkotunteja monipuolista liikuntaa kevätkaudella loppiaisesta toukokuun 15. päivään ja syyskaudella syyskuun alusta joulukuun puoleen väliin saakka.

Hyvän fyysisen kunnan saavuttaminen on mahdollista jo hyvin kohtuullisella liikunnan määrällä, aloittaa kannattaa kuitenkin varovasti ja lisätä liikunnan määrää kunnan kohtessa.

Aloittelijalle kohtuullinen liikunnan kuormittavuus riittää ainakin aluksi vähimmäisliikunnaksi ja usein se on myös optimaalisesti tehokasta. Kuitenkin jotta voitaisiin puhua kunnan kohottamisesta, tulisi liikuntasuorituksen aikana hengästyä ja paidan kostua hiestä ja olla kestoaltaan puolesta tunnista tuntiin.

Päivittäisellä liikunnalla tai kestävyysliikunnalla päästään jo parantamaan hapenkulutusta, alentamaan syketaajuutta, laskemaan verenpainetta, jolloin sydänkin kuormittuu vähemmän.

Yksi tärkeä terveyden kannalta mitattava ominaisuus on kehon painoindeksi, jonka avulla voidaan arvioida painon ja pituuden suhdetta. (BMI, body mass index = paino



Miisa lisää lihaskuntoa punnerruspenkeillä (11.9.2016)



Notkeutta vaativa liike (11.9.2016)

no jaettuna pituuden neliöllä, esim. pituus 170cm, paino 70kg=> $70/1.72 = 24.2$), jossa tutkimusten mukaan terveydelle sopiva lukema on 20-25 välillä.

Toinen helposti mitattava asia on vyötärönympäryys. Se on hyvä mittari kuvaamaan vatsaontelon sisäistä turhaa rasvaa. Jos vyötärönympäryys on naisella alle 80 cm ja miehellä alle 90 cm, voi olla hyvin tyytyväinen mittoihinsa. Jos taas naisella vyötärönympäryys ylittää 90 cm ja miehellä 100 cm, olisi ter-

veyden kannalta ehkä syytä laihduttaa.

Kunnan piirin ohjelmistosta löytyy jumppatunteja jotka sopivat erinomaisen hyvin em. alueiden lihasten kestävyden ja voiman lisäykseen sekä erilaisten tuki- ja liikuntaelimestön kolotus- ja kipuoireiden ehkäisemiseen ja helpottamiseen.

Tervetuloa kuntoilemaan Kunnan piiriin!

Lisätietoja:
www.rekolanraikas.fi



Tiukka vatsalihasliike (11.9.2016)



Liikkuva kesäjumppahetki Koskenniskalla (6.6.2016)

Naisten oikeudet ovat ihmisoikeuksia



Kansainvälinen Naistenpäivä 8.3.2017 Koivukylässä
Pinkit Pussyhat-pipot silloin käyttöön! Kudotaan yhdessä. Tule Kirnuun ma 20.2. klo 18:15
Naiskulttuuriyhdistys Doris & Toimari ry



Punainen Risti

VANTAAN KANSAINVÄLISEN KLUBIN KAHVILA

Monikulttuurinen kohtaamispaikka!

Tule Kansainväliseen kahvilaan oppimaan käytännön suomea ja tutustumaan asuinalueesi ihmisiin.

Tervetuloa Vantaan Kansainväliseen kahvilaan parillisten viikkojen keskiviikkoina klo 18.00 - 19.30 Koivukylään Kafnettiin, Rautkallionkatu 3, 01360 Vantaa

Kahvila on avoinna 8.2., 22.2., 8.3., 22.3., 5.4., 19.4., 3.5.

Yhteystiedot - Contact:
041 5167 955
vantaankv.klubi@gmail.com

 Vantaan kansainvälinen Klubi - Vantaa International Club

Multicultural meeting place!

Join us at the Café of the International Club to learn Finnish and get to know the people of your neighbourhood.

Welcome to Vantaa International Club Every Second Wednesday (even weeks) 6 p.m. - 7:30 p.m. at Kafnetti Koivukylä, Rautkallionkatu 3, 01360 Vantaa

Next meetings:
8.2., 22.2., 8.3., 22.3., 5.4., 19.4., 3.5.