

Ukk:n liikkumisen suositus kertoo terveyden kannalta riittävän liikkumisen määrän ja antaa vinkkejä liikkeen lisäämiseen arjessa.

Lihaskuntoa ja liikehallintaa parantavat myös porraskävely ja raskaat pihatyöt.

Riittäväällä unella on vaikutusta fyysisestä kuormituksesta palautumiseen.

Nivelet vetreytyvät jo kevyellä liikuskelulla.

Paikallaan olon tauottaminen aktivoi lihaksia, vähentää kehon kuormittumista ja lisää tuki- ja liikuntaelimistösi hyvinvointia.

Aktiivisuutta arkeen tuovat mm. työmatkapyöräily, kävelypalaveri, perheliikunta ja kulttuurikävely.

Liikkuminen edistää toimintakykyä ja itsenäistä selviytymistä.

Kohtuullisesti kuormittava liikunta tehostaa elimistön puolustusreaktioita ja mahdollisesti estää virustauteja.

Mielekäs liikkuminen parantaa stressinhallintaa ja henkistä hyvinvointia.

Toimintakyky on yksilöllinen ja siihen vaikuttavat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät.

Liikkuminen on reipasta, jos hengästyit jonkin verran.

Vertaistervarit -
liikuntapeli

Oikeat väittämät liikkumiseen



Liikkuminen on rasittavaa, jos hengästyit voimakkaasti.

Säännöllinen liikkuminen ennaltaehkäisee sekä hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia.

Tasapainon ylläpitämistä esim. liukkaalla kävellessä helpottaa hyvä keskivartalolihasen tuki, liikkuvuus ja jalkojen lihasvoima.

Vertaistervarit - liikuntapeli

Oikeat väittämät liikkumiseen. Lisää halutessasi oikeita väittämiä tyhjiin ruutuihin.



Illalla nautittu alkoholi ei vaikuta liikkumiseeni seuraavana päivänä.

Minun täytyy mennä kuntosalille parantaakseni lihaskuntoani.

Kevyellä liikuskelulla ei saavuta terveystyötyjä.

Veren sokeri- ja rasva-arvoihini voin vaikuttaa vain syömiselläni, en liikkumisella.

Kunnon parantaminen on kallista.

Aktiivista liikuntaa suositellaan juuri ennen nukkumaan menoa, jotta saat hyvän unen.

Koska en pidä liikunnasta ja minulla on vaivoja, en voi parantaa kuntoani ja löytää mieluisaa tapaa liikkua.

Vertaistervarit -
liikuntapeli

Väärät väittämät liikkumiseen. Lisää halutessasi väärää väittämiä tyhjiin ruutuihin.

