

Kauppareissusta saa
liikunnallisemman jättämällä
auton kauemmaksi parkkiin.

Bussilla
kuljettaessa
voit jäädä
aiemmalla
pysäkillä pois
kyydistä.
Ostoksia
kantaessa
haba kasvaa!



Kotitöitä tehdessä hommat hoituu
ja samalla keho saa liikettä. Laita
siis rokki soimaan ja pistä hihat
heilumaan!



Muutos kannattaa aloittaa
yhdestä asiasta, jotta siitä tulisi
pikkuhiljaa pysyvä tapa.

Esitteessä mainitaan vain
muutamia vinkkejä
arkiliikunnasta. Voit itse miettiä,
millaiset muutokset sopisivat
sinun arkeesi.



Tämä esite on tehty osana terveydenhoitajaopintojen
kehittämistyötä yhteistyössä Joensuun Nuorisoverstas
ry:n kanssa.

Tekijät: Terveystoimittajat Kiia Tanskanen &
Jutta Valtonen. 2023. Vinkkejä arkiliikunnan lisäämiseen
– Esite Joensuun Nuorisoverstas ry:lle. Karelia-
ammattikorkeakoulu.

Kuvat: Pixabay, Pexels & Microsoft Office kuvapankki

VINKKEJÄ ARKILIKUNNAN LISÄÄMISEEN



**KAIKENLAINEN LIKKUMINEN
ON HYVÄSTÄ JA PIENETKIN
TEOT EDISTÄVÄT
HYVINVOINTIASI!**

Arjen pienten muutosten tekemisen voi aloittaa paikallaanolon tauottamisella.

Sarjaa katsoessa nouse joka jakson välissä hetkeksi jaloittelemaan.

Liikuskele puhelimeen puhuessa tai selaile somea seisten.

Pitkään istuttaessa olisi hyvä nousta seisomaan tunnin välein. Näin keho ja mieli pysyy virkeämpänä.



Valitse portaat hissien sijaan aina kun mahdollista.

Portaiden ylös nouseminen kehittää kuntoa, mutta myös alas käveleminen pistää lihakset töihin ja parantaa tasapainoa.



Tiesitkö, että portaiden nouseminen vastaa teholtaan hölkkää?

Töihin, kouluun, kauppaan ja harrastuksiin käveleminen tai pyöräileminen on mainiota arkiliikuntaa.

Julkisilla kulkeminen on myös autoa parempi vaihtoehto, sillä pysäkeille kävellessä askelia kertyy huomaamatta.

Jos kävelet tai pyöräilet arkisin aamuin illoin 300 metriä, tekee se viikossa jo kolme kilometriä!

Löytyisikö arjestasi jokin matka, jonka voisitkin kulkea kävellen tai pyöräillen?

