

Koonnut kuntoutusohjaaja Niina Sauranen, Saarikka

Huhtikuun teemana kestävyysliikunta

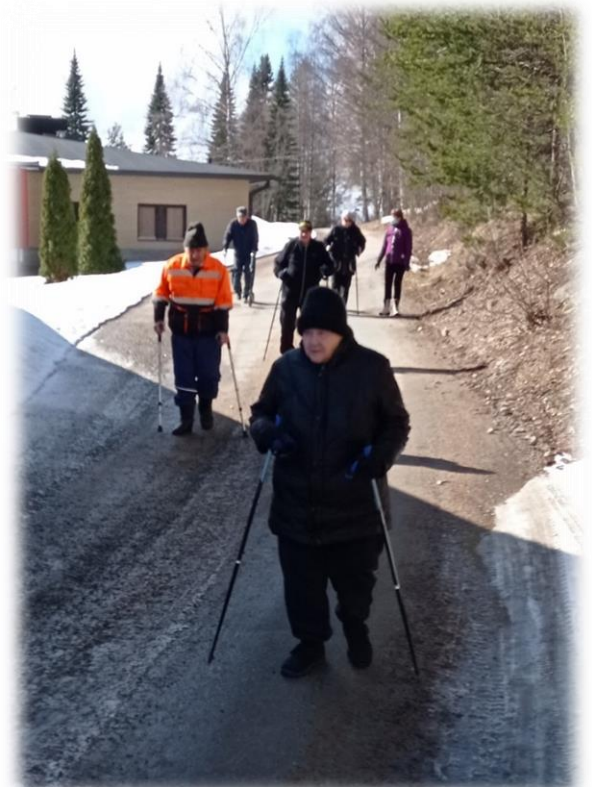
Oikeastaan kaikki suuria lihasryhmiä kuormittavat lajit ja työt käyvät kestävyysharjoittelusta. Kestävyyskuntoa kohennetaan pidempikestoisella, hieman hengästyttävällä liikunnalla, joka parantaa erityisesti keuhkojen, sydämen ja verenkiertoelimistön toimintaa. Kevytkin liikuskelu voi alentaa muun muassa verensokeri- ja rasva-arvoja. Lisäksi se vilkastuttaa verenkiertoa sekä vetreyttää lihaksia ja niveliä.

Kestävyysliikuntaa suositellaan ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa ja kevyttä liikuskelua mahdollisimman paljon.

Kestävyysliikunnan harjoittaminen olisi hyvä saada osaksi arkista toimintaa. Kannattaa valita itselle mieluinen laji, niin harjoittelu on mukavaa. Hyviä lajeja ovat esimerkiksi: kävely, sauvakävely, tanssi tai porraskävely. Jokainen askel kannattaa: kotiaskareet, pihatyöt, ulkoilu, kauppareissut ja muut tavalliset puuhat.



Oikealla Inkeri Lehtonen, Heikki Liimatainen, Reijo Ahonen
Vasemmalla Kalevi Tuliranta, Reino Paatelainen, Viljo Hyytiäinen



Edessä Inkeri Lehtonen
takana Jorma Kivirinta, Kalevi Tuliranta, Heikki Liimatainen,
Riitta Riikonen ja Merja Pihlainen