

Mitä mieltä liikkumisesta?

Ajatus alkuun

Mitä ajattelet liikkumisesta?

- Se on toki kaikille hyväksi, mutta ei ajankohtaista itselleni.
- Aika on tiukalla ja muutenkin paljon tekemistä.
- Liikkuisin, mutta en vain saa aikaiseksi.
- En ole koskaan ollut liikuntaihminen.
- Ihän vieras ajatus. Ei sovi minulle, vaikka siitä kuinka vouhotetaan.
- _____
- _____

Muistele, milloin viimeksi liikut vapaa-ajallasi.

- Viimeisimmästä liikuntakerrasta on kyllä jo aikaa.
- Joskus aikaisemmin pelasin kaverien kanssa, mutta nyt se on jäänyt.
- Kaipa se oli ennen lasten syntymää...
- Taisi olla koulun liikuntatunnilla vai oliko se armeijassa – vähän pakosta kumminkin...
- Lomalla tuli käveltyä paljon.
- _____
- _____

Avarra ajatuksiasi

Olet itse muuttunut.

Olet nyt toinen ihminen kuin viisi, kymmenen tai kaksikymmentä vuotta sitten. Elämäsi on erilaista, ikää ja kokemusta on tullut lisää. Voit ajatella liikkumistasikin uudelleen. Nyt ei kukaan pakota liikkumaan, vaan voit liikkua niin kuin itse haluat.

Liikkumisen käsitkin on muuttunut.

Liikkuminen on muutakin kuin liikuntalajeja, urheilua ja suoritusten keräämistä. Yhtä hyvin kelpaavat esimerkiksi reippaat pihatyöt, työ- ja asiointimatkat kävellen tai pyöräillen sekä vauhdikkaat ulkoleikit lasten kanssa. Tärkeintä on olla liikkeellä.

On monia syitä liikkua.

Liikkua voi myös virkistyksen vuoksi, ei pelkästään kunnon kohentamiseksi. Ajatusten rentouttaminen tai vaihtelun halu ovat yhtä hyviä liikkumisen aiheita kuin terveys tai näyttämisen halu. Liikkuminen auttaa myös nukkumaan hyvin.


Liikkuminen ei vaadi erityistaitoja.

Jokainen osaa kävellä, kumarrella, kurkotella, kääntyillä ja nousta portaita. Aikuinenkin voi oppia uutta omassa tahdissaan. Ei tarvitse aikoakaan mestariksi.

Millainen liikkuminen tuntuisi omalta?

- sauvakävely
- kävely
- ryhmäliikunta
- pihatyöt
- liikkuminen lasten kanssa
- työmatkapyöräily
- tanssi
- retkeily
- kuntosali
- vesiliikunta
- pallopelit





Liikkumisesta tulee omaa, kun se tuntuu hyvältä tai ei ainakaan ikävältä. Kokeilemalla selviää, mitä sellainen liikkuminen on.

Aloita tutuista tavoista, esimerkiksi kävelystä tai pyöräilystä: nauti luonnosta, päästä ajatukset vapaiksi, suo hetki itsellesi.

Lavenna kokemuksiasi: vaihtele reittejäsi, katsele ympärillesi, nouse rinteitä, kulje polkuja. Tutustu uuteen kaupunginosaan kävellen. Lisää kävelyvauhtia kymmeneksi minuutiksi kerrallaan. Kokeile sauva-kävelyä.

Opettele uudestaan luistelemaan tai hiihtämään. Lähde pyöräilemään tai uimaan.

Kaipaatko seuraa, kahdenkeskistä aikaa tai juttu-hetkeä? Pyydä ystävä tai puoliso lenkille. Kaksin tai porukalla on helpompi lähteä.

Haluaisitko lisää aikaa lasten kanssa? Mene mukaan pihaleikkeihin, lähde pyöräillen väsretkelle.