

Liikunta ja liikkuminen

Liikunta edistää toimintakykyä ja elämänlaatua.

Elämänlaatu

Toimintakyky

Vaikutus, Vaikuttaa

Parempi uni.

Psyykinen

Psyykkiset vaikutukset

Liikunta tuo iloa virkeyttä. Ihminen oppii uusia taitoja. Löytää omat vahvuudet ja minäkuva vahvistuu. Keskittyminen paranee.

Virkeys

Psyykinen

Keskittyä

Sosiaalinen

Sosiaaliset vaikutukset

Liikuntaharrastuksen avulla voi löytää uusia ihmissuhteita, ystäviä ja kavereita. Ihminen oppii toimimaan ryhmässä ja saa vapaa-ajalle mukavaa tekemistä.

Painonhallinta

Liikunta auttaa painonhallintaan ja ehkäisee ylipainoa.

Ylipaino

Suositus, ohje

Eri-ikäisten liikuntasuosittukset

Liikuntasuositus

Hyötyliikunta. Esim. en käytä hissiä, vaan kävelen portaat.

salpaus
Koulutuskeskus | Further Education

Suvi Koistinen

Kuvat: Canva

Vahvistaa Liikkua
Vahvistua



Verenkerto paranee.



Fyysinen

Fyysiset vaikutukset

Voima, kestävyys, koordinatio, tasapaino ja ketteryys paranee.

Luut, lihakset ja nivelet vahvistuvat.



Ehkäisee sairauksia. esim. Sydän- ja verisuonisairauksia.

Ehkäistä Sairaus



Kestävyysliikunta

Kestävyyskunto

Hengitys- ja verenkiertoelimistö.



Esim. Kävely, uinti, pyöräily, hiihtäminen, luistelu, juokseminen.



Liikkuvuus

Esim. Tanssi, pallopeli, tasapainoharjoittelu.

★ FYYSYNEN KUNTO

Harjoittaminen: Kuntosali, jumppa, venyttely, voimistelu.

Venyttely



Lihaskunto

★ Lihaskunto

★ Lihaskunto
Lihaskunto, lihaskestävyys, liikkuvuus.



Nivel

