

Vinkit liikkeelle lähtöön

Välipäätös

- Päätä päivä, jolloin aloitat.
- Päätä mitä aloitat.
- Kävele esimerkiksi kolme kertaa viikossa, kahden viikon ajan. Mieti sitten, miltä tuntuu.

Suunnitelma

- Mitkä viikonpäivät ja kellonajat sopivat sinulle parhaiten?
- Liitä liikunta arkielämääsi. Liikunnasta tulee sitä pysyvämpi osa elämääsi, mitä vähemmän liikuntatuokiosi vaatii jatkuvaa järjestelyä.
- Tarvitsetko kaverin liikkumiseen? Kuka se voisi olla?
- Haluatko tuekseen liikuntaryhmän? Mikä olisi mukava laji?

Anna itsellesi tunnustusta

- Sainpahan lähdettyä. Tuli hyvä mieli.
- Hyvä olo jälkeenpäin, kerta kerralta parempi.
- Haluan palkita itseäni jollakin. Kukaan ei kiellä. Siis palkitsen.

Varaudu esteisiin

Ennakoi, mikä voi estää liikuntasuunnitelmasi toteutumista.

- Ei ole aikaa.
- Olo tuntuu väsyneeltä.
- Sää on huono.
- Lapsenhoito ei järjestykään.



Mieti suunnitelma esteen varalle

- Jos et pääse tänään, korvaa liikunta seuraavana päivänä.
- Jos et ehdi liikuntaryhmääsi tällä viikolla, käy kävelyllä.
- Ennakoi, miten järjestät liikuntasi työmatkaviikon aikana.
- Varaudu lomaan liikuntavarusteilla.
- Ota työn päälle 10-15 minuutin nokoset ja jaksat taas.

Tee oma viikko-ohjelma

Oman viikko-ohjelman laatiminen voi auttaa sinua säännöllisen liikunnan alkuun. Viikko-ohjelman avulla voit myös seurata liikuntasi toteutumista. Yksi esimerkkipohja viikko-ohjelmalle on ladattavissa osoitteesta:

http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/581-liikkumisen_viikko-ohjelma_ja_seuran_ta_UUSI.pdf

Kevyt aloitus

Hikoilu kuuluu liikuntaan, vaikkei ehkä aluksi tunnukaan mukavalta. Aloita kevyesti. Lisää kuormitusta vähitellen, hengästy enemmän, ja tunnet miten keho lämpenee. Kymmenen kerran jälkeen alkaa jo tuntua hyvältä.

Lihasten kipeytymisestä huomaat, että lihakset ovat tehneet töitä. Pieni aristus kuuluu asiaan. Isoa kipua vältät, kun venyttelet liikunnan jälkeen. Venytä rasituksessa olleita lihaksia kutakin noin 30 sekuntia kerrallaan.

Mitä enemmän venytellessä tuntuu kovaa kiristystä, sitä kipeämmin lihaksesi tarvitsevat venytystä. Venyttele sitkeästi.

Venyttelyn hyödyt

- Lihakset rentoutuvat.
- Liikuntavammojen riski vähenee.
- Nivelten liikeradat laajenevat ja liikkuvuutesi paranee.
- Liikkeiden hallinta ja taito paranevat.
- Tulee hyvä olo ja hyvä mieli.

