



# Luomuliikunta

## – helppoa ja hauskaa!

Luomuliikuntaa ovat kaikki tiedostamaton sekä tiedostettu liikkuminen ja lihasten aktivointi ajasta, paikasta, tyylistä tai toiminnan tarkoituksesta riippumatta.



### Luomuliikunnan suositukset

- Liiku yhdessä kaverin tai perheen kanssa. Liikut mieluummin, kun sinulla on hauskaa.
- Liiku kolmesti viikossa niin, että hengästyit ja hikoilet. Se suojaa sydän- ja verisuonitaudeilta.
- Tee sitä mistä pidät ja mahdollisimman paljon.
- Kävele tai pyöräile työmatkat, jos mahdollista.
- Käytä portaita hissien sijaan.
- Hoida puhelut seisten.
- Älä tee liian suuria muutoksia, sillä pienet ovat tehokkaampia.

### Vähennä istumisen haittoja

- Rajoita istuminen enintään kuuteen tuntiin päivässä.
- Tauota istumista vähintään 30 minuutin välein.
- Kävele taukojen aikana, edes hitaasti.
- Istu aktiivisesti, esimerkiksi jumppapallon päällä.