

## Arkiliikunta on asennekysymys

Se, pyrkiikö tekemään elämästään liikunnallisesti mahdollisimman helppoa vai pitääkö itsensä pienessä liikkeessä pitkin päivää, on asennekysymys. Kaukosäätimet, käden ulottuvilla olevat kännykät ja autolla kulkeminen paikasta paikkaan varmistavat sen, ettei fyysinen aktiivisuus vahingossakaan pääse hiipimään arkielämään.

Toisaalta, voi myös valita toisin. Arkiaktiivisuuden lisääminen onnistuu silloinkin, kun tuntuu, ettei aika, rahat tai kiinnostus riitä jumppatunnille tai ohjattuun, säännölliseen liikuntaan lähtemiseen.

Suuri virta kasvaa pienistä puroista. Oleellista ei ole se, mitä tekee vähän ja harvoin vaan se, mitä tekee paljon ja usein.

- Unohda hissi ja liukuportaat, käytä portaita.
- Kulje enemmän kävellen ja pyörällä, vähemmän autolla.
- Jos menet autolla, jätä autosi parkkipaikalla kaukaisimpaan vapaaseen parkkiruutuun, ei lähimpään mahdolliseen.
- Linja-autosta voit jäädä jo pysäkin, parin verran aikaisemmin ja kävellä osan matkasta.
- Valitse ruokakaupassa ostoskori kärryn sijaan.
- Hukkaa television kaukosäädin ja pidä kännykkä muualla kuin aina käden ulottuvilla.
- Puhelimessa puhuessasi voit kävellä, nousta varpaillesi, kyykätä, venytellä.
- Tee pihatöitä, haravoi, kitke rikkaruohoja, osallistu pihatalkoisiin.
- Aloita asennemuokkaus: talvella lumityöt ovat loistavaa liikuntaa, ja mitä märempi ja painavampi lumi, sitä parempi.
- Järjestä työpisteesi niin, ettei kaikki ole käden ulottuvilla. On hyvä välillä nousta ylös ja ottaa muutama askel tai kurotella vähän etäämpänä oleviin mappeihin ja laatikoihin.
- Siivous on oivaa arkiliikuntaa! Pese ikkunat kurotellen, siivoa komerot, taivuta napataksesi kaukaisimmatkin villakoirat sängyn ja sohvan alta.
- Käytä myös yläkomerotasi: saat hyvää venytystä.
- Ripusta pyykkiä niin, että pidät pyykkikorin kauempana. Kävellessäsi edestakaisin saat muutaman askelen verran liikuntaa.
- Leiki lasten, lastenlasten, naapurin lasten ja lemmikkieläinten kanssa.
- Mene metsään ja nauti raikkaasta ilmasta.

- Touhua, puuhastele, värkkäile. Pienikin tekeminen pitää sinut liikkeessä ilman että se välttämättä siltä tuntuu.