[Pvm]

Arkiliikunta arvoonsa, Suomi liikkuu 100 lasissa!

Arkiliikunta on laji, jossa jokainen osallistuja on voittaja. Sitä voi harrastaa kuka vain, missä vain ja milloin vain. Arkiliikunnasta on hyvä aloittaa, oli oma kunto millainen tahansa. Sportecissa teemme tutuksi lajia leikkimielinen ostoskassipujottelu (A245). Parhaat palkitaan heijastavilla Arkiliikunnan SM-kisamitaleilla. Lisäksi jokainen osallistuja osallistuu Suomi liikkuu 100 lasissa! -jumppakeppien arvontaan. Tervetuloa mukaan!

Tänä vuonna Arkiliikunnan SM-kisoja juhlitaan ”Suomi liikkuu 100 lasissa!” –hankkeen merkeissä. Hanke on hyväksytty Suomen itsenäisyyden satavuotisjuhlavuoden 2017 ohjelmaan. Hengitysliiton liikuntatoiminta täyttää myös pyöreät 30 vuotta, vuoden teemalajina on keppijumppa. Lisätietoa www.hengitysliitto.fi.

Arkiliikunta on nimensä mukaisesti arjen aktiivista toimimista eli esim. erilaisten asiointimatkojen, kuten kauppa-, kirjasto tai virastokäyntien hoitamista kävellen tai pyöräilemällä. Arkiliikuntaa voi harrastaa kävelemällä portaissa ja liukuportaissa, touhuamalla lasten kanssa ulkona, tekemällä puutarha- tai lumitöitä vuodenajan mukaan. Joskus arkiliikunta voi olla ihan vain istumisen katkaisemista niin, että aika ajoin nousee ylös seisomaan.

Hengityselimistölle parasta harjoitusta on hengästyttävä liikunta. Jokainen ihminen, myös hengityssairas, voi liikkua täysipainoisesti vaativallakin tasolla ja liikunta on lääkettä kaikissa hengityssairauksissa. ”On ainoastaan muutama liikuntalaji, kuten laskuvarjohyppy, paineilmasukellus ja vuorikiipeily, mitä ei hengityssairaalle suositella”, kertoo Hengitysliiton liikunnan suunnittelija Janne Haarala. Hänen kollegansa Veera Farin rohkaisee jokaista hengityssairasta kunnosta riippumatta liikkeelle, sillä ”säännöllisyys ja arjen aktiivisuus ovat avainasemassa terveyttä ja mielen hyvinvointia edistävässä liikunnassa.”

Sportecissa Hengitysliiton liikuntatoiminta mukana ständillä A1018 sekä Arkiliikunnan SM-kisat A245.

Lisätiedot:
Liikunnan suunnittelija
Janne Haarala
janne.haarala@hengitysliitto.fi
050 522 4094
Hengitysliitto ry
www.hengitysliitto.fi