

Kuntokortti uusiutui!

OSJ on uudistanut perinteisen kuntokortin yhteistyössä Ikäinstituutin kanssa. Uudessa kortissa otetaan huomioon uusiutuneet liikuntasuositukset.

OSJ arpoo edelleen kuntokortin palauttaneiden kesken palkintoja. Voit valita, lähetätkö OSJ:n toimistoon vuoden 2023 tammikuussa joululehdessä 6/2021 julkaistun vanhan kuntokortin tai tämän sivun kääntöpuolella olevan uuden kortin tai molemmat kortit.

Terveyden ja hyvinvoinnin kannalta on tärkeää

liikkua monipuolisesti ja säännöllisesti useampana päivänä viikossa. Aloita maltilla ja lisää omaan tahtiin liikkumisen määrää, kestoja ja tehoa. Iloitse pienistäkin liikuntatuokioista, sillä jo muutaman minuutin liikkumishetket kerryttävät päivittäistä liikunta-annosta. Parantunut tasapaino ja lisääntynyt voima näkyvät arjessasi jo kuukauden säännöllisen harjoittelun tuloksena. Liikunnan aloittaminen ei ole koskaan liian myöhäistä!

Löydä itsellesi sopiva tapa liikkua päivittäin.



Liikuskele! Korvaa paikallaan olo millä tahansa fyysisellä aktiivisuudella aina kun voit. Koti- ja pihatyöt, kauppareissut ja muut arjen askareet lisäävät askeleita ja liikettä päivään.



Haasta tasapainoa ja liiku monipuolisesti! Sisällytä arkeesi tasapainoharjoittelua useampana päivänä viikossa. Tasapainoa kehittävät kurkottelut, varpailla ja kantapäillä kävely, pyörähdykset, luonnossa liikkuminen, voimistelu, tanssi ja pallolajit. Yhdistä samaan liikuntakertaan tasapainoa, voimaa ja kestävyyttä sisältäviä harjoituksia niin saat varmuutta liikkumiseen ja ehkäiset kaatumisia. Venyttelämällä pidät kehon vetreänä.



Vahvista lihaksia! Kuormita erityisesti jalkojen lihaksia ainakin muutamana päivänä viikossa. Lihaskasvatusta tehdään tekemällä tuolilta ylösnousuja, ramppaamalla rapuissa ja kuntoilemalla kotona, kuntosalilla, uima-altaassa tai liikuntapuistossa.



Hengästy! Kohota sykettä liikkumalla reippaasti, eli lievästi hengästyen, ainakin kaksi ja puoli tuntia viikossa. Kun lisää liikkumisen tehoa reippaasta rasittavaksi, riittää terveysvaikutusten saamiseksi lyhyempikin aika. Kasvata kestävyyskuntoa kävelemällä, uimalla, pyöräilemällä, hiihtämällä tai jumppaamalla.

Kuntokortti

Kuntokortin täyttöohje

Merkitse toteutuneet liikuntakerrat kuntokorttiin.

Voit käyttää ajan lisäksi merkintöjä

K (kestävyysliikunta), **V** (lihasvoimaharjoittelu) ja **T** (tasapainoharjoittelu), jotta näet kuinka monipuolisesti liikut.

	VIKKO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	YHTEENSÄ
TAMMI	1								
	2								
	3								
	4								
HELMI	5								
	6								
	7								
	8								
MAALIS	9								
	10								
	11								
	12								
	13								
HUHTI	14								
	15								
	16								
	17								
TOUKO	18								
	19								
	20								
	21								
KESÄ	22								
	23								
	24								
	25								
	26								

	VIKKO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	YHTEENSÄ
HEINÄ	27								
	28								
	29								
	30								
ELO	31								
	32								
	33								
	34								
SYYS	35								
	36								
	37								
	38								
	39								
LOKA	40								
	41								
	42								
	43								
MARRAS	44								
	45								
	46								
	47								
JOULU	48								
	49								
	50								
	51								
	52								

Kortti on voimassa vuoden 2022 loppuun. Jos haluat osallistua arvontaan, palauta kortti tammikuun 2023 loppuun mennessä osoitteeseen Opetusalan Seniorijärjestö OSJ, Rautatieläisenkatu 6, 00520 Helsinki. Kuoreen merkintä "Kuntokortti".

Nimi:

Osoite: