

Arkitreeni tavaksi

KELTAISEN NAUHAN PÄIVÄ
muistuttaa

Keltaisen nauhan päivänä treenataan Kirsi Alm-Siiran kanssa. Ota arkitreeni tavaksi.

PELKKÄ vapaa-ajan liikunta ei riitä poistamaan liiallisen istumisen ja paikallaan olon riskejä. Tutkimusten mukaan liikunnalla voidaan vähentää tuki- ja liikuntaelinten vaivoja. Pitkäkestoinen paikallaanolo on terveydelle haitaksi.

MEIDÄT on luotu liikkumaan. Liikunta vahvistaa lihasvoimaa, kudosten kestävyyttä, niveliä ja nivelsiteitä sekä lisää kivun sietoa. Arkiaktiivisuus on hyväksi.

KELTAISEN nauhan päivä on ollut Reumaliiton perinteenä jo 2000-luvun alusta alkaen. Tänä vuonna vinkit aktiiviseen arkeen antaa uutisankkuri, toimittaja **Kirsi Alm-Siira**.

Venyttelä kyljet kurottaen yläviistoon. Pysy venytyksessä 10 sekuntia ja vaihda puolta.

1



2

Seiso yhdellä jalalla aina, kun joudut odottamaan. Toista 30 sekuntia/jalka 10 x päivässä.

3

Puhelimessa puhuessasi voit tehdä vaikka mitä, kuten: Pyöritä hartioita, venyttele ja kurottele. Toista 3 x 10 kertaa päivässä.

4

Venyttele lonkankoukistajat. Työnnä käyntiasennosta lantiota eteenpäin.

5

Nouse portaita. Vaikka kaksi porrasta ylös ja yksi alas. Tee 3 x 5 minuuttia päivässä.

6

Nosta työpöytä ylös ja seiso osa työpäivästä. Seiso 2 x 30 minuuttia päivässä.

7

Katkaise pitkäkestoinen istuminen töissä tai kotisohvalla. Nouse 10 kertaa tuoilta, kolmesti päivässä.

Sinun vuorosi! Keksi omia liikkeitä.

Katso Kirsin vinkit videolla osoitteessa keltaisennauhanpaiva.fi

