Tiesitkö, että…Joustava liikkuminen iloa syksyn pimeille

Mikä saa sinut liikkeelle, silloin kun ei huvita? Miksi liikkuminen jää, jos jää? Syitä on yhtä monta kuin meitä liikkujiakin. Jos olet löytänyt yhdenkin hyvän syyn saada itsesi säännöllisesti liikkeelle, niin se on todennäköisesti erinomainen syy ja siitä ei kannata luopua. Joskus syy voi olla hyvät kaverit ja toisinaan liikunnan vaikutus omaan terveyteen. Molemmat yhtä hyviä syitä.

Terveyskylän sivuilla puhutaan liikunnan ilosta ja joustavuudesta. Joustavuutta on muokata liikuntarutiineja arjen mukaan. Liikunta itsessään lisää arkeen jaksamista, mutta se ei saa viedä kaikkea aikaa muita iloa tuottavilta asioilta ja harrastuksilta. Onkin hyvä pohtia, millainen liikunta tuottaa itselle jaksamista ja iloa sekä miten se tarvittaessa joustaa omassa arjessa? Löytyykö arjesta ihan tavallista arkiliikkumista, jota tulee kuin itsestään silloinkin, kun ei perheen flunssakierteen takia pääse omiin liikuntaharrastuksiin? Kuten liikkuvan aikuisen sivuilla sanotaan, niin ” keho ei tunnista sitä, polkeeko kuntopyörää vai pyöräileekö töihin”. On siis sama, kyykkäätkö jumppatunnilla vai pyykkiä kuivamaan laittaessa, keho kiittää molemmissa tilanteissa. Ja toki voi miettiä, miten muu arki joustaa ja antaa tilaa liikunnalle? Joskus huomaamme, että arkeen on tullut paljon kaikenlaista ja omalle liikkumiselle ei tunnu jäävän aikaa.

Näin syksyllä olemme todennäköisesti aloitelleet uusia ja vanhoja liikuntaharrastuksia ja kerenneet jo jonkin ehkä lopettaakin. Toiset ovat sitä mieltä, että päivässä on vähemmän tunteja, koska pimeä tulee aiemmin. Mutta olisiko osa noista pimeän ajan tunneista sittenkin valjastettavissa liikkumiseen? Jos kaivelisi kaapin perukoilta sään mukaiset varusteet, unohtamatta heijastimia, ja lähtisi uhmaamaan keliä kuin keliä vaikkapa pikaiselle ”saunalenkille”? Mikäpä sen mukavampaa kuin kääriytyä löylyn lämpöön ulkoilun päälle. Tai puhelimen katselun sijaan olisikin hetki hämärässä venyttelyä itsensä kanssa? Ja ne lapset, kissat, koirat ja puolisot voi ottaa siihen mukaan tarvittaessa, eikö?

Joustavaa ja sopivasti liikkuvaa syksyä toivotellen

Marika, HYTE-ja osallisuuspalvelualueelta



Kuva: Pixabay

[Liikuntamotivaatio ja liikunnan aloittaminen | Painonhallintatalo | Terveyskylä.fi (terveyskyla.fi)](https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/liikunta/liikuntamotivaatio-ja-liikunnan-aloittaminen)

[Näin pääset liikkeelle - Liikkuva aikuinen](https://liikkuvaaikuinen.fi/liikkuvalle-aikuiselle/nain-paaset-liikkeelle/)