

Suomen Nivelyhdistys ry

Tervetuloa!

UKK- Instituutti



Aikuisten liikkumissuositus

<https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>

Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti


Kaikki liikunta on hyväksi

- 🌱 Vielä on hyviä ulkoilupäiviä. Sauvakävelyä, pyöräilyä, uintia jne. Kunhan löydät itsellesi mieleisen tavan liikkua.
 - 🌱 Kuminauhajumppaa, pallojumppaa, kuntopyörä, venyttelyt jne. lista on loputun, kun hetken mieltii
- Muista myös hyötyliikunta!**

Kotijumppaa

-  <https://selkakanava.fi/pallojumppa>
-  <https://selkakanava.fi/kuminauhajumppa>
-  <https://www.tttlehti.fi/liiketta-niveliin-polkemalla-kestavyytta-ja-lihasvoimaa/>

Aivojumppaa

-  **Ristikot, palapelit, käsityöt, tietokilpailut, korttipelit**
-  <https://www.vahvike.fi/fi/aivojumppa>
-  <https://www.youtube.com/watch?v=jH-A90meEtE> Isoäidin neliö

Miksi vatsalihastreeniä?

**Nivelrikko aiheuttaa kivun kautta
liikkumisen varomista**

**Jotta syksyn ja talven liukkailla on
helpompi liikkua tarvitaan vahvojen
reisilihasten lisäksi kunnossa olevat
vatsalihakset**

Mitä pienille nivelille?

Sormia voi vahvistaa ja venyttää esimerkiksi pientä kumipalloa puristelemalla

Varpaat ovat haastavammat, mutta venyttelyä, pohjallisia ja kipuvoiteita kokeilemalla voi saada helpotusta

Neuvonta jatuki

 Nivelneuvonta 0800 05252

 Virtuaalinen vertaistuki, Virtu,
www.nivel.fi/virtu



Kiitos



Liikkukaa ja ulkoilkaa!