

Kerttu, eläkeläinen, iloinen, reipas, liikunnallinen Humppilalainen. Kerttu osallistuu viisi kertaa viikossa miehensä Matin kanssa erilaisiin liikuntaryhmiin.



MINUN LIIKUNTATARINANI

Omena päivässä pitää lääkärit loitolla. Mutta omena ei riitä, tärkeä on myös liikunta. Liikun, koska haluan pysyä terveenä, pitää lääkärit kaukana ja jatkaa lääketöntä elämää. Tiedän, että liikunnalla on paljon hyviä vaikutuksia niin fyysiseen kuin psyykkiseen terveyteen.

Leo Tolstoikin on sanonut, että täytyy itseään ravistaa fyysisesti, että olla moraalisesti terve.



Maaten ja istuen voi tulla sairaaksi. Tiedän, että ikääntyessä on liikkuminen erittäin

tärkeää. Se hidastaa iän mukaan tuomia muutoksia ja lihaskatoa sekä vahvistaa luustoa.



Liikun yksinkin, mutta ryhmäliikuntaan osallistuminen antaa enemmän motivaatiota, tuo vaihtelua ja se on myös sosiaalista kanssakäymistä. Erinomainen ohjaaja kannustaa tsemppaamaan. Osallistun ryhmäliikuntaan viitenä päivänä viikossa.

Olen huomannut, että fyysinen kuntoni on merkittävästi parantunut. Esimerkiksi pystyin ruohonleikkurin käynnistämään heti, enkä tarvinnut kaverin apua. Tähän vastaava liikettä olemme liikuntatunnilla harjoittaneet vastustusnauhalla. Vastustusnauhan käyttö on helppoa ja se parantaa koko kehon lihaskuntoa.



Tuolijumpan harjoitukset ovat myös helppoja, mutta silti tehokkaita ja vaikuttavat lihaksiin. Tasapainon liikkeet ovat vaativia ja siinä keskittymiskyky on tärkeää, eikä tuloksia tullut niin nopeasti. Aivojumppa on tarpeellinen ja hauskaa. Tuloksiin voin olla tyytyväinen.



Sauvakävely luonnossa ja raikkaassa ilmassa on mukavaa ja tehokasta. Se vaikuttaa myös positiivisesti mielialaani.



Ryhmäliikunnassa on hauskaa! Liikuntatunnin jälkeen on reipas, iloinen ja tyytyväinen olo. Voin hymyillä itselleni ja vaikka koko maailmalle!

ILOA LIIKUNNASTA



