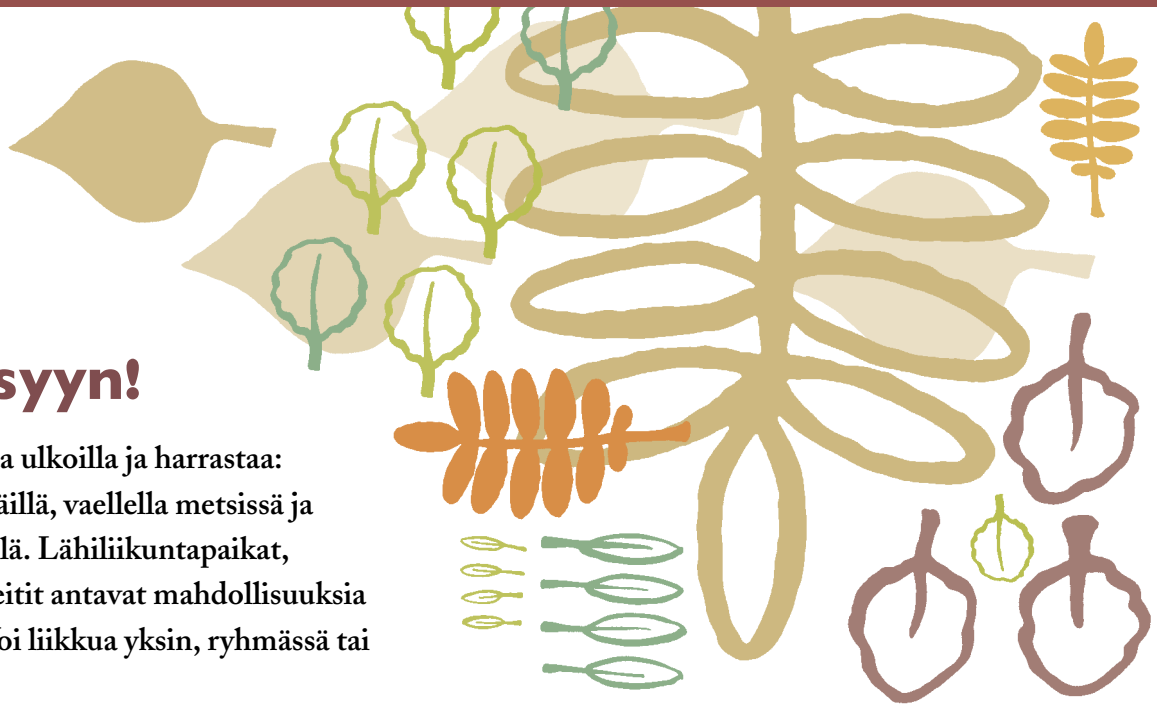
# Liiku, osallistu ja voita!

# Kuntokuu

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n Kuntokuut ovat **helmikuu** ja **syyskuu**. Tavoitteena on saada VAU:n jäsenet kuntoilun pariin niin talvella kuin syksylläkin. Raikkaista syys- ja kevätilmoista voi nauttia ulkoilemalla tai urheilemalla hiki hatussa. Kotona voi myös huhkia siivous- ja pihatöissä. Osallistu Kuntokuuhun yksin tai porukassa!

VAU Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry

# Syyskuu



## Puhtia syksyyn!

Syyskuu on otollista aikaa ulkoilla ja harrastaa: kalastaa, marjastaa, pyöräillä, vaellella metsissä ja poluilla sekä liikkua vesillä. Lähiliikuntapaikat, kuten puistot ja ulkoilureitit antavat mahdollisuuksia harrastaa lähellä kotia. Voi liikkua yksin, ryhmässä tai perheen kanssa.

Syksyllä alkavat kurssit, liikuntaryhmät ja harrastekerhot. Uutta harrastusta on helppo jatkaa talven yli. Kannattaa myös mennä kokeilemaan eri lajeja, jotta oma suosikki löytyisi.

Uinti, sauvakävely ja kuntosali ovat lajeja, joita voi harjoitella ympäri vuoden. Säännöllinen liikunta tuo päivään ja mieleen uutta puhtia.

### Vinkkejä pukeutumiseen

Muista pukeutua oikein sääolosuhteiden mukaisesti. Vaihda kuivat vaatteet ylle liikuntasuorituksen jälkeen mahdollisimman pian tai varaa mukaan lisävaatteita, jotka voi pukea päälle liikunnan lopettamisen jälkeen. Useampi ohut vaatekerros on parempi kuin vain yksi paksu kerros. Kerrospukeutuminen antaa mahdollisuuden ottaa ylimääräisiä kerroksia pois tai lisätä uusia kerroksia kesken liikuntatuokion, mikäli liikkuessa tulee liian kuuma tai kylmä.

# Helmikuu

## Nauti talvesta!

Aurinkoinen talvipäivä kannustaa liikkumaan. Hiihto, luistelu tai vaikka lumikenkäily ovat hyvää liikuntaa kaikille. Hiihto ja luistelu kehittävät tehokkaasti kuntoa. Talviliikuntamuodot ovat pohjoisen ilmaston rikkaus, jotka kannattaa hyödyntää.

Hiihtolatuja kulkee myös kaupunkialueilla ja niistä saa lisätietoja kunnan tai kaupungin liikuntatoimesta. Luisteluratojakin todennäköisesti löytyy lähialueilta. Luistelu kehittää tehokkaasti tasapainoa ja on erittäin hyvä liikuntamuoto jalkalihasten vahvistamiseksi. Luistelua helpottavia apuvälineitä löytyy SOLIA:n ja Malikeen välinevuokraamoista.

Lumikenkäily on mainio tapa liikkua lumisessa luonnossa. Mukaan voi ottaa sauvat tasapainottamaan menoa ja reppuun eväät lämpimän juoman kera.

## Innostusta soveltavan liikunnan apuvälineillä

Soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta SOLIA vuokraa soveltavan liikunnan apuvälineitä kesä- ja talvilajeihin. Kuntokuun aikana niitä voi vuokrata ja kokeilla. Eri välineiden kokeileminen tekee liikunnasta monipuolisempaa ja hauskempaa. Apuvälineitä vuokraavat myös Malike ja Pajulahti.

Lisätietoja välineistä ja varauskalentereista on osoitteessa www.valineet.fi. Sivusto kokoaa yhteen osoitteeseen valtakunnallisia ja paikallisia välinevuokraajia.

**Kysy kuntokorttia omasta paikallisyhdistyksestä/-seurasta tai VAU:n toimistosta.**

**Sportin ja liikkumisen iloa!**

Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry
puh. (09) 4257 9824
toimisto@vammaisurheilu.fi
Yhteistyössä mukana Ammattiopisto Luovi

# Diplomi

Minä

_____

olen ollut aktiivinen liikkuja ja osallistunut
Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry:n järjestämään Kuntokuuhun.
Kuntokuun tavoitteena on aktivoitua kuntoilemaan ja
kokeilemaan uusia liikuntalajeja.

Kuntokuu syyskuu 2010

Kuntokuu helmikuu 2011

Kuntokuu syyskuu 2011

Kuntokuu helmikuu 2012

Kuntokuu syyskuu 2012

VAU Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry

LUOVI

**Säännöllinen liikunta tuo päivään ja mieleen uutta puhtia.**

# Kuntokuu

## Kuntokuulla parempaan kuntoon!

Kuntokuuhun voi osallistua kuntokortilla, johon kerätään merkintöjä liikuntasuorituksista. Kuntokorttiin saa merkinnän vähintään 30 minuuttia kestäneestä liikuntasuorituksesta. Kaikki osallistujat saavat diplomin. Lisäksi osallistuneiden kesken arvotaan lahjakortteja sekä muita liikunnallisia palkintoja!

Päivittäistä aktiivisuutta voi nostaa helposti myös hyötyliikunnalla. Voi kävellä portaita hissin käyttämisen sijaan tai jäädä bussista tai junasta yhtä pysäkkiä aikaisemmin ja kävellä tai kelata loppumatkan. Aktiivisella liikunnalla saa parhaat tulokset kunnon kehittämiseen, mutta kannattaa aloittaa kevyellä liikunnalla.

Hyötyliikuntaa on kaikki päivittäinen liikkuminen. Mitä enemmän käyttää omaa lihasvoimaa päivittäiseen liikkumiseen, niin sitä enemmän on hyötyliikkunut. Perinteisiä hyötyliikuntalajeja ovat marjastus ja sienestys, mutta kaupunkilaisille saman asian ajaa kävely kauppaan tai töihin. Reipas siivoaminen kotona on hyötyliikuntaa parhaimmillaan. Mikäli siinä samalla syke nousee ja tulee hieman hiki, niin kuntokin nousee.

## Yleistä liikunnasta

Liikunta vaikuttaa kaikkiin samalla tavalla liikkumistavasta riippumatta. Hengästymiseen saakka tehty liikunta parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa. Suosituksen mukaisesti viikon aikana pitäisi liikkua reippaasti vähintäänkin 2½ tuntia tai rasittavasti 1t 15min. Viikoittaisen liikuntamäärän voi pilkkoa pieniin osiin ja jakaa useille päiville, mutta yksittäisen liikuntakerran tulee kestää vähintään 10 minuuttia.

Lähde: UKK-Instituutti

ERVEKO 2010