

## Vinkkejä liikuntaharrastuksen aloittamiseen

- 1) Aloita maltilla. Muista, että kunto kasvaa myös levätessä. Liian kova ja tiivis harjoittelu johtaa pian ylipainoon ja kunnan alenemiseen. Tällöin harjoittelu alkaa äkkiä tympiä.
- 2) Liiku vähintään 30 minuuttia päivässä. Ota ensi alkuun tavoitteeksi terveystason tasapainoinen kehitys. [UKK-liikuntapiirakka](#) on uusi tapa hahmottaa terveystason suositus. Muista peruskestävyyden merkitys eli liiku matalilla sykkeillä ja pitkiä aikoja.
- 3) Hanki heti alussa riittävän hyvät varusteet. Esimerkiksi vähänkään ylipainoisella saattavat jalat kipeytyä kilometrimäärien kasvaessa varsin nopeasti. Juoksukengissä tulee olla kunnollinen iskuvaimennus. Juoksemisen lisäksi kannattaa kävellä, hiihtää ja luistella.
- 4) Juokseminen kehittää ja ylläpitää kuntoa, ja sitä voi lähes jokainen harrastaa omien edellytystensä sekä tavoitteidensa mukaisesti. Jos et ole juossut pitkään aikaan, aloita lenkkeily reippaalla kävelyllä. Älä aseta aloittamisen rima liian korkealle, tästä saat [ohjeet harjoittelun aloittamiseksi](#).

## Hyödyllisiä sivustoja:

Puolustusvoimat - Suomen suurin kuntokoulu:  
Reserviläisurheiluliitto  
Juoksija-lehti

[www.mil.fi](http://www.mil.fi) Liikuntasivut  
[Kenttäkelpoisuus](#)  
[Tietoa juoksuharjoittelusta](#)