

Deltagarkupong i motionskampanjen

Foto: Tomas Lundqvist

| JULI | | AUGUSTI | | SEPTEMBER | |
|--------|--|---------|--|-----------|--|
| 1 | | 1 | | 1 | |
| 2 | | 2 | | 2 | |
| 3 | | 3 | | 3 | |
| 4 | | 4 | | 4 | |
| 5 | | 5 | | 5 | |
| 6 | | 6 | | 6 | |
| 7 | | 7 | | 7 | |
| 8 | | 8 | | 8 | |
| 9 | | 9 | | 9 | |
| 10 | | 10 | | 10 | |
| 11 | | 11 | | 11 | |
| 12 | | 12 | | 12 | |
| 13 | | 13 | | 13 | |
| 14 | | 14 | | 14 | |
| 15 | | 15 | | 15 | |
| 16 | | 16 | | 16 | |
| 17 | | 17 | | 17 | |
| 18 | | 18 | | 18 | |
| 19 | | 19 | | 19 | |
| 20 | | 20 | | 20 | |
| 21 | | 21 | | 21 | |
| 22 | | 22 | | 22 | |
| 23 | | 23 | | 23 | |
| 24 | | 24 | | 24 | |
| 25 | | 25 | | 25 | |
| 26 | | 26 | | 26 | |
| 27 | | 27 | | 27 | |
| 28 | | 28 | | 28 | |
| 29 | | 29 | | 29 | |
| 30 | | 30 | | 30 | |
| 31 | | 31 | | 31 | |
| Totalt | | Totalt | | Totalt | |



Folkhälsans stavgångsgrupp från Malax motionerar tillsammans. Här på en resa till Raitismaja.

Motionera inom föreningen eller med kompisar och delta i kampanjen

MOTIONSKAMPANJ För att må bra behöver vi röra på oss regelbundet. När vi rör på oss frisätts hormoner i kroppen som gör att vi mår bättre. Även sömnen påverkas positivt om vi varit fysiskt aktiva under dagen. Studier visar att enklare vardagsmotion motverkar riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdom såsom bukfetma, blodfetterubbnings och förhöjt socker. För att höja uthållighetskonditionen kan man ägna sig åt aktiviteter som är pulshöjande, till exempel stavgång, cykling, simning, vandring med mera. Det rekommenderas att också öka muskelstyrkan och förbättra koordinationen och balansen två gånger i veckan t.ex. genom att gå på gym, spela bollspel, dansa eller balansträna.

Kom med i Nykterhetsförbundet Hälsa och Trafiks motionskampanj, som startar den första juli och pågår under tio veckor fram till den 8 september.

Under kampanjtiden samlar du poäng, en poäng för varje halv timme fysisk aktivitet. All form av fysisk aktivitet räknas (motion och träning i alla dess former, trädgårdsarbete, vedklyvning, bärplockning, promenader, simning, dans med mera.) Genom kampanjen vill vi inspirera till fysisk aktivitet och vardagsmotion. Alla motionerar och deltar efter egen förmåga.

Bokför dina poäng i tabellen och räkna ihop totalpoängen för varje månad. Sänd in resultatet eller kupongen senast 15.9 till adressen: Nykterhetsförbundet hälsa och trafik, Tegelbruksgatan 47, 65100 Vasa eller motionskampanj@nykter.fi eller meddelande med mobiltelefon eller Whatsapp till telefon 044 978 3120. Du kan också göra deltagaranmälaningen på vår webbplats nykter.fi

Kampanjen är öppen för alla intresserade. Bland alla deltagare lottar vi ut fina bokpriser.

Har du frågor om kampanjen, vänligen kontakta kansliet eller Anna-Maria Furu 06-318 0900, anna-maria@nykter.fi

Vardagsmotionen är mycket viktig och räcker långt. Om man inte har möjlighet att gå till gymmet eller ägna sig åt organiserade motionsaktiviteter så kan man med fantasi och kreativitet hitta många olika redskap som fungerar bra vid motionsutövandet. Ett kvastskäft, fyllda vattenflaskor, gummiband med mera kan användas till många olika övningar som lätt kan utföras där hemma.

Kom ihåg att lyssna på kroppen och känn efter vad du mår bra av. Om du inte är van att motionera och idrotta så börja i lugn takt och öka på efterhand som det känns bra.

Min totala poäng: _____

Namn _____

Adress _____

Telefon _____

E-post _____

Bland deltagarna lottar vi ut fina bokpriser.