

# Kevennä kestävyysliikunnan kuormitusta tarvittaessa

Kehosi väsyy sitä helpommin mitä useampi lihas toimii yhtä aikaa. Jos hengästyit herkästi, on parempi valita liikuntamuoto, jossa on samanaikaisesti toiminnassa vähemmän lihaksia.

Voit vähentää lihasten kuormitusta, kun vaihdat

- sauvakävelyn kävelyksi
- pyöräilyn kuntopyöräilyksi tai käytät sähköavusteista pyörää
- uinnin vesikävelyksi
- hiihdon sauvakävelyksi

Raskas liikunta, monia lihaksia toiminnassa samanaikaisesti	Vastaava, kevyempi liikunta; vähemmän lihaksia toiminnassa samanaikaisesti
Sauvakävely	Kävely
Pyöräily, crosstrainer	Kuntopyöräily, sähköavusteinen pyöräily
Uinti	Vesikävely
Hiihto	Sauvakävely

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.