

# LIIKUNTAPORTAAT

## SANSKIN RINNE PUNKAHARJU

### OHJEITA PORTAISSA LIIKKUMISEEN

- NOUDATTAMALLA OHJEITAMME JA SÄÄNTÖJÄMME TEET HARJOITTELUN MIELEKKÄÄKSI ITSELLESI JA MUILLE PORTAISSA LIIKKUJILLE.
- PORTAISSA HARJOITTELET JA LIIKUT OMALLA VASTUULLA.
- PORTAISSA VOIT JUOSTA, KÄVELLÄ, HÖLKÄTÄ, HYPPIÄ JA LOIKKIA SEKÄ TEHDÄ KOKO KEHOA KEHITTÄVÄÄ LIHASKUNTOHARJOITTELUA.
- TURVALLISUUSYISTÄ ASTU KOKO JALALLA TASANTEELLE. NÄIN MINIMOIT RISKIN LIUKASTUMISEEN JA KAATUMISEEN.
- KÄYTÄ KÄVELY- TAI LENKKIKENKIÄ. NASTAKENKIEN KÄYTTÖ KIELLETTY. SAUVAKÄVELYSAUVOJEN PÄÄT SUOJATTAVA MUOVITUPEILLA.
- ÄLÄ LIIKU PORTAISSA LIUKKAALLA SÄÄLLÄ JA TALVELLA.
- LIIKUNTAPORTAAT ON IHMISILLE TARKOITETTU LIIKUNTAPAIKKA. ELÄINTEN TUOMINEN PORTAISIIN TAI NIIDEN VÄLITTÖMÄÄN LÄHEISYYTEEN ON KIELLETTY. KAIKILLA KULKUVÄLINEILLÄ LIIKKUMINEN PORTAISSA KIELLETTY.
- PIDÄ ALUE SIISTINÄ. ÄLÄ ROSKAA PORTAITA TAI LUONTOA.
- PORRASHARJOITTELU KEHITTÄÄ KEHOA MONIPUOLISESTI:
  - Hengitys- ja verenkiertoelimistöä.
  - Jalkojen, pakaralihasten ja keskivartalon kestävyyttä ja lihaskuntoa.
  - Tasapainokykyä ja kehonhallintaa.
  - Harjoitusvaikutus on tehokkaampi ylöspäin liikkuesssa mutta myös alas tultaessa lihakset toimivat tehokkaasti.

MUKAVIA JA TEHOKKAITA HARJOITTELUHETKIÄ!

SAVONLINNAN KAUPUNGIN LIIKUNTATOIMI



**Savonlinna**