**TIESITKÖ?**

**Pyörä on nopein kulkuväline kaupungissa alle 7 km matkoilla.**

# Työmatkaliikunta – arjen pelastus

Työmatkat ovat mainio keino yhdistää liikunta päivääsi, jos tuntuu, ettei varsinaiselle liikuntaharrastukselle tahdo löytyä aikaa. Työmatkaliikunta sopii siis kiireiseenkin arkeen.

LIIKKUVA AIKUINEN LIIKKUVA TYÖELÄMÄ

# Vinkkejä työmatkaliikuntaan

**1. Ei tehdä hikoilusta ongelmaa.** Vaatteiden vaihto, pikasuihku tai pyyhkiminen kosteuspyyhkeillä tekee ihmeitä – ja työkaverit kiittävät.

**2. Vaatteet sään mukaan.** Ulkovaatteilla on suuri merkitys, koska aina ei ole aurinkoinen sää. Toisaalta voithan polkea pyörällä tai kävellä töihin vähintäänkin hyvällä säällä.

**3. Aina ei ole pakko, jos ei huvita.** Jos täysi siirtyminen työmatkakävelyyn tai -pyöräilyyn tuntuu liian isolta harppaukselta, kulje lihasvoimin osa viikosta tai vuodesta.

**4. Kulkutapojen sekakäyttö kunniaan.** Jos mahdollista, kulje vaikka osa matkasta kävellen tai pyörällä. Voitko yhdistää työmatkaasi julkisen kulkuneuvon ja vaikkapa kaupunkipyörän tai kävellä muutaman pysäkinvälin?

*Lue lisää työmatkaliikunnan hyödyistä.*

**TIESITKÖ?**

**74 % työikäisistä ei liiku terveytensä kannalta riittävästi.**

# Työmatkaliikunta saattaa pelastaa päiväsi – toistettuna se voi muuttaa koko elämäsi

Ihmisen keho on tarkoitettu liikkumaan, pidimmepä siitä tai emme. Lihaksistomme ja sydämemme vaativat kuormitusta pysyäkseen kunnossa. Työmatkaliikunta on terveysteko itselle.

LIIKKUVA AIKUINEN LIIKKUVA TYÖELÄMÄ