



LUMELLA LIIKKUEN 2026 (1.-31.3.2026)

Lumella liikkuen haasteessa kannustetaan liikkumaan ulkona raittiissa ulkoilmassa. Talviliikunnan ei tarvitse olla vakavaa. Nauti lumesta ja ulkoilmasta, ja muista, että tärkeintä on liikkua ja pitää hauskaa.

Lumella liikkumisella on monia hyötyjä:

- ✓ Parantaa kestävyyskuntoa eli kehittää tehokkaasti hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa: Kuten hiihto tai lumikenkäily, jotka ovat tehokasta aerobista liikuntaa. Lisäksi se pienentää muun muassa sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöitä sekä parantaa sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaa ja laskee verenpainetta.
- ✓ Vahvistaa lihaksia: Epätasainen ja pehmeä lumipinta haastaa lihaksia enemmän kuin tasainen maa, mikä vahvistaa erityisesti jalkojen ja keskivartalon lihaksia
- ✓ Parantaa tasapainoa ja koordinaatiota: Liikkuminen lumessa kehittää tasapainoa ja koordinaatiota, koska se vaatii jatkuvaa kehonhallintaa ja mukautumista vaihteleviin olosuhteisiin.
- ✓ Mielialan kohotus: Ulkoilu ja liikunta vapauttavat endorfiineja, jotka ovat kehon luonnollisia "onnellisuushormoneja". Ne parantavat mielialaa ja vähentävät stressiä.
- ✓ D-vitamiinin saanti: Talvella ulkona liikkuminen auttaa saamaan auringonvaloa, joka on tärkeää D-vitamiinin tuotannolle. Tämä on erityisen tärkeää pimeinä talvikuukausina. Talvikuukausina monet kärsivät kaamosmasennuksesta (SAD), joka johtuu vähäisestä auringonvalosta. Ulkona liikkuminen päivänvalossa voi auttaa lievittämään tämän tyyppistä masennusta.
- ✓ Luonnon läheisyys: Talvinen luonto tarjoaa upeita maisemia ja rauhoittavaa ympäristöä, joka voi auttaa rentoutumaan ja irtautumaan arjen kiireistä.
- ✓ Parantaa unenlaatua: Säännöllinen liikunta, erityisesti ulkona, voi parantaa unenlaatua. Hyvä uni on tärkeää mielenterveyden ylläpitämiseksi.

Toivottavasti nämä hyödyt innostavat sinua lähtemään ulos ja nauttimaan talviliikunnasta!



Työyhteisöissä jokainen osallistuja kerää pisteitä henkilökohtaisesti, mutta myös työyhteisön yhteiseen pottiin. Lopullinen tulos muodostuu ansaittujen pisteiden keskiarvosta, eli kokonaispistemäärä jaetaan osallistujien kesken.

Kolme eniten liikkunutta työyhteisöä palkitaan. (Työyhteisöjen sisällä arvotaan palkinto)

Kuntalaiset voivat osallistua kaveriporukalla tai yksin tähän haasteeseen ja kohentaa kuntoaan melkein huomaamattomasti. Kaveriporukan pisteet lasketaan samallaalalla kuin työyhteisöjen pisteet. (katso ohjeet edellä mainitusta)

Eniten liikkuneelle on luvassa lahjakorttipalkinto ja muiden osallistujien kesken arvotaan lahjakortteja.

Ennakoilmoittautumista ei ole.

Tulosten ilmoittaminen:

Ilmoita työyhteisössasi kerätyt liikuntapisteet **viimeistään keskiviikkona 8.4.** Forms-lomakkeella.

Tässä myös linkki pisteiden ilmoituskyselyyn tai mene suoraan puhelimella lukemalla QR-koodi.

<https://forms.office.com/e/2pNiSMdTdM>

Esimerkkejä suoritusten merkkämisestä:

Laji	pisteet	esimerkki
Hiihto/koirahiihto	1km-->1p	12km→12p
Juoksu/Kävely/sauvakävely	1km-->1p	6km→6p
Lumikenkäily/Liukulumik.	Km+aika (10min=1p)	3km ajassa 1h →9p
Luistelu/jääpelit	10min-->1p	45min→ 4,5p
laskettelu/lautailu	20min-->1p	3h→ 9p
Pyöräily	1km-->1p	15km -->15p
Sähköpyöräily	1km-->0,5p	15km --> 7,5p
Pulkkamäki	20min-->1p	1,5h → 4,5p
Lumityöt	10min-->1p	45min→4,5p
Potkukelkkailu	Km+aika (10min=1p)	8km ajassa 1,5h→17p

Lisätietoja haasteesta: juho.heikkinen@rovaniemi.fi

Lähde mukaan ja nauti talvisesta liikunnasta! ❄️ 🚴 🏂

LUMELLA LIIKKUEN HAASTEEN
2026 TULOSTEN
ILMOITUSLOMAKE



Talvella on monia upeita eri liikuntamuotoja, joista voit nauttia.

Onko jokin tietty laji, jota haluaisit kokeilla?

- ✓ Hiihto: Sekä perinteinen että luisteluhiihto ovat loistavia koko kehon harjoituksia, jotka parantavat kestävyyttä ja lihaskuntoa.
- ✓ Lumikenkäily: Erinomainen tapa tutkia talvista luontoa ja saada hyvää aerobista liikuntaa. Lumikenkäily sopii hyvin myös aloittelijoille.
- ✓ Luistelu: Jäällä luistelu kehittää tasapainoa ja koordinaatiota. Rovaniemeltä löytyy lukuisia hoidettuja ulkojääalueita.
- ✓ Pulkkailu: Hauska ja sosiaalinen aktiviteetti, joka sopii kaikenikäisille. Pulkkamäessä kiipeäminen tarjoaa myös hyvää liikuntaa.
- ✓ Talvipyöräily: Jos sinulla on maastopyörä tai fatbike, talvipyöräily voi olla jännittävä tapa liikkua talvipyöräilyreiteillä Ounasvaaralla
- ✓ Pipolätkä: Jos pidät joukkuelajeista, jääkiekko on loistava tapa yhdistää liikunta ja sosiaalinen kanssakäyminen.
- ✓ Talvijuoksu: Juokseminen talvella voi olla virkistävää, kunhan varustaudut oikein.

Toivottavasti löydät näistä liikuntamuodoista itsellesi sopivan! Onko jokin näistä erityisesti mieleesi?

