

sykäys

virike

Liikuntaimpulsseja  
2017-2018

hauskuus

aktiivisuus

liike

**LIIKKUVA  
AMIS**

## Nyt lankutetaan!

**Voit testata omaa tai kaverin kestävyttä. Tämä on helppo toteuttaa missä vaan, mitään erillisiä välineitä ei tarvita!**

- Asetu lattialle kyynärvarsien ja varpaiden varaan.
- Jännitä vatsalihakset kunnolla ja kohota lantiosi niin ylös, että vartalosi muodostaa suoran linjan päästä nilkkoihin saakka.

Tulosta ohjeet luokan seinälle osoitteesta [liikkuvaamis.fi/#kirjasto](https://liikkuvaamis.fi/#kirjasto)

### Lankutus-ranking

- <20 s: letku
- >20 s: rima
- >40 s: riippusilta
- >1 min: lankku
- >1 min 20 s: kaksnelonen
- >1 min 40 s: betoni
- >2 min: lujalankku

## Liikkuva amiksen kovalevy pelittää.

Fyysisellä aktiivisuudella voidaan parantaa aivojen verenkiertoa ja happensaantia ja synnyttää uusia hermosoluja erityisesti hippokampukseen, joka on oppimisen ja muistin keskus.

(Kantomaa, Syväoja & Tammelin 2013)