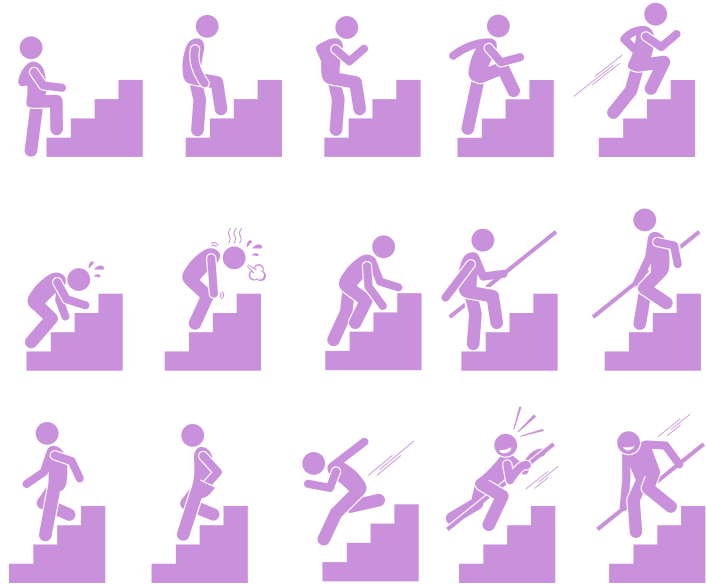


Hissitöntä huhtikuuta!

• Nyt kaikki portaisiin!

Joka askeleella portaissa nostat lihaskuntoa ja poltat kaloreita, myös laskeutuessasi. Rappusia on mukavasti aina saatavilla ja se on hyötyliikuntaa parhaimmillaan – tutkitusti aivosikin siitä tykkäävät. Rappusten käyttäminen vastaa teholtaan hölkkää, mutta ei rasita samalla tavalla niveliä. Portaita nousemalla vahvistat reisilihaksia mikä omalta osaltaan myös suojaa niveliä.



Kiinnostavaa porraskaktaa

150 porrasta päivässä polttaa noin

500 kaloria

15 min porraskävelyä vastaa noin

45 min kävelyä

Eiffel-torni n. 1600 porrasta

Halti 6 640 porrasta*

Mont Blanc 24 050 porrasta*

Everest 42 240 porrasta*

* meren tasolta 20 cm portailla laskettuna

Osallistu ja haasta kaverikin mukaan!

Osoitteessa **hissitonhuhtikuu.fi** voit ilmoittaa osallistumisesi ja haastaa kaverin tai työyhteisön mukaan kuntobuustaukseen.

#hissitonhuhtikuu

Minkälaiset portaat sinä nouse? Jaa kuva sosiaaliseen mediaan hashtagilla #hissitonhuhtikuu. Kuvat näkyvät koosteena osoitteessa hissitonhuhtikuu.fi.

Niemikoti
Niemikotisäätiön ympäristötyöryhmä

Vuonna 1983 perustettu Niemikotisäätiö on voittoa tavoittelematon suomalainen verkostoitunut toimija, joka tuottaa monipuolisesti palveluja mielenterveyskuntoutujille. Ehkäisemme toiminnallamme syrjäytymistä ja eriarvoisuutta.

