



8VIIKKOA.FI

Liikuntamuotojen vertailu

Erilaiset liikuntamuodot kuormittavat eri tavalla ja näin myös vaikutus elimistössä on eri.

➤ **Lihaskuntoharjoittelu**

- Kasvattaa ja ylläpitää lihasmassaa
- Kuluttaa energiaa tehdessä
- Ylläpitää ja mahdollisesti lisää aineenvaihduntaa lihasmassavaikutuksien johdosta

➤ **Kävely ja muut matalalla sykkeellä, rauhallisesti tehtävä liikunta**

- Kasvattaa peruskuntoa
- Kuluttaa energiaa tehdessä
- Rauhoittaa mieltä ja tasaa stressitasoja

➤ **Juokseminen, HIIT ja muut isolla teholla tehtävä liikunta**

- Kasvattaa peruskuntoa ja hapenottokykyä
- Kuluttaa energiaa tehdessä
- Nostaa energian kulutusta muutamaksi tunniksi suorituksen jälkeenkin