

SOVELTAEN LIKKUMALLA HYVIN- VOINTIA



Soveltava viikoittainen liikkumisen suositus aikuisille,
jotka liikkuvat pyörätuolilla



PERUSTAKSI LEPOA JA LIIKETTÄ SOPIVASSA SUHTEESSA



**Palauttavaa
unta
riittävästi**

Unesta ei kannata tinkiä.
Uni auttaa palautumaan rasituksista.
Kuuntele kehoasi, ota päivätorkut ja lepää tarvittaessa.



**Taukoja
paikallaan-
oloon**

Liikuskelu aktivoi lihaksiasi sekä vähentää kehosi jäykkyyksiä ja kuormittumista. Se lisää myös hyvinvointiasi sekä pitää yllä toimintakykyäsi.



**Kevyttä
liikuskelua**

Mahdollisimman usein
Kaikki liike kannattaa:
kotiaskareet, kauppareissut
ja muut tavalliset puuhat.

Toimintakyky on yksilöllinen ja siihen vaikuttavat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät. Sopivan liikkumismuodon ja apuvälineen löytämiseen saat apua terveyden ja liikunnan ammattilaisilta.



SOVELTAEN LIIKKUMALLA HYVINVOINTIA JA TOIMINTAKYKYÄ

Pienetkin pätkät kerrallaan riittävät



**Reipasta
liikkumista
TAI**

Ainakin 2 t 30 min viikossa
Kaikki sydämesi sykettä
nopeuttava liikkuminen kelpaa.

> Liikkuminen on reipasta, jos hengästyit jonkin verran.



**Rasittavaa
liikkumista**

Ainakin 1 t 15 min viikossa
Saat samat terveyshyödyt
lyhyemmässä ajassa, kun
lisää liikkumisesi tehoa.

> Liikkuminen on rasittavaa, jos hengästyit voimakkaasti.



**LISÄKSI
Lihaskuntoa
ja
liikehallintaa**

Ainakin 2 krt viikossa
Kuormita lihaksiasi ja haasta
tasapainoasi. Yhdistä liikkumi-
seen venyttelyä. Valitse oma tapasi
soveltaen, esim. kuntosali, luonto-
liikunta, ratsastus, vesiliikunta,
tanssi, pallopelit.

#soveltavasuositus #liikkumisensuositus



LIKKUMINEN TUO KOKONAISVALTAISTA HYVINVOINTIA.

Aivosi aktivoituvat.
Saat iloa mieluisasta liikkumisesta.
Stressisi lievittyy luonnossa liikkumalla.
Rentoudut ja voit paremmin.
Mielialasi kohenee.
Olet osa porukkaa.

LIKKUMALLA TUET TOIMINTAKYKYÄSI JA SELVIITYMISTÄSI ARJESSA.

Säännöllinen liikkuminen ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia sekä kohentaa fyysistä kuntoa. Lisäksi se auttaa jaksamaan päivittäisissä askareissa.



**Liiku monipuolisesti päivittäin tai lähes päivittäin.
Sovella liikkumista toimintakykyysi ja vointisi mukaan.**

 **UKK-instituutti** | www.ukkinstituutti.fi

Laadittu yhteistyössä kansanterveys- ja potilasjärjestöjen kanssa.