

# Luuliikuntasuositus lapsille ja kasvaville nuorille



Hypi ja pompi,  
juokse ja pelaa!  
Usein ja vauhdikkaasti.

# Luuliikuntasuositus lapsille ja kasvaville nuorille

## Liikuntamuodot

Lapsilla ja kasvavilla nuorilla tavoitteena on luiden ja lihasten vahvistaminen sekä liikunnallisten perustaitojen kehittäminen. Heille suositellaan erilaisia hyppyjä ja suunnanmuutoksia sisältäviä liikuntamuotoja, kuten maila- ja pallopelejä, yleisurheilua ja telinevoimistelun alkeita. Kasvatavat nuoret hyötyvät lisäksi maltillisella vastuksella toteutetusta voimaharjoittelusta. Hyppyt (esimerkiksi naruhyppely) leikkien ja muun liikunnan yhteydessä ovat erittäin tehokkaita.

## Liikunnan määrä

Lapsille ja kasvaville nuorille suositellaan luuliikuntaa 3 kertaa viikossa noin 60 minuuttia kerrallaan. Voimaharjoittelu soveltuu vain nuorille, 30–45 minuutin harjoittelu kerrallaan. Riittävä hyppymäärä on 50–100, jotka voi jakaa saman päivän aikana muutamaksi erilliseksi hyppykerraksi.

## Liikunnan vauhti

Lyhytkestoisien liikunnan aikana vauhdikkaat suoritukset ja hypyissä suuret voimat ovat suositeltavia. Lyhyiden suoritusten aikana tulisi hengästyä ja pidempikestoisen suorituksen aikana myös hikoilla. Voimaharjoittelussa suositellaan käyttämään enintään puolta maksimivastuksesta, jottei nuorten normaali kasvu häiriinny.

**Tieteellisen näytön aste:** Lapsilla liikunnan vaikutuksesta luun vahvistumiseen on vahva näyttö. Nuorilla näyttö liikunnan vastaavasta vaikutuksesta on kohtalainen.



O S T E O

[www.osteoporoosiliitto.fi](http://www.osteoporoosiliitto.fi)  
puh. (09) 229 3210



[www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi)  
puh. (03) 282 9111