

Luuliikuntasuositus aikuisille



Vauhtia
ja voimaa.
Hyppyjä
ja suunnan-
muutoksia.



Luuliikuntasuositus aikuisille

Liikuntamuodot

Aikuisilla tavoitteena on luiden vahvistaminen ja lihaskunnan kehittäminen. Tähän heille suositellaan painoa kantavia, erilaisia hyppyjä ja suunnanmuutoksia sisältäviä liikuntamuotoja, kuten maila- ja pallopelejä, step-aerobicia ja tanssia sekä kunto-saliharjoittelua. Kestävyyskunnan kehittämiseen suositellaan juoksua ja reipasta kävelyä.

Liikunnan määrä

Aikuisille suositellaan luuliikuntaa lyhyissäkin (10–20 min) jaksoissa 3–5 kertaa viikossa. Yhden tunnin voimaharjoittelu 2–3 kertaa viikossa riittää luiden vahvistamiseen. Sopiva yhdistelmä hyppyjä ja voimaharjoittelua vahvistaa luustoa tehokkaasti. Riittävä hyppyjen määrä on 50–100, jotka voi jakaa saman päivän aikana muutamaksi erilliseksi hyppykerraksi. Kestävyysliikuntaa suositellaan 3–5 kertaa viikossa puolesta tunnista tuntiin kerrallaan.

Liikunnan vauhti

Mahdollisimman rivakat hyyt omien kykyjen mukaan ja suuri vauhti lisäävät liikunnan vaikuttavuutta. Voimaharjoittelussa tavoitteena on korkea (70 % maksimaalises-ta) harjoitusteho.

Tieteellisen näytön aste: Aikuisilla naisilla näyttö liikunnan vaikutuksesta luun vahvistumiseen on vahva ja miehillä kohtalainen.



O S T E O

www.osteoporoosiliitto.fi
puh. (09) 229 3210



www.ukkinstituutti.fi
puh. (03) 282 9111