

TERVEYSLIIKUNNAN VAIKUTUSAIKA

KESTÄVYYSKUNTOA

■ kestävyysliikuntaa 2 t 30 min viikossa, vähintään 10 minuutin pätkissä

- kohtalainen teho, lievästi hengästyen
- esim. reipas kävely

■ kaikenlaista fyysistä aktiivisuutta siten, että päivittäinen energiankulutus on mahdollisimman suuri

1. kerrasta alkaen

Hiilihydraatti- ja rasva-aineenvaihdunta ▲

Lepoverenpaine ▼

Nivelten jäykkyys ▼

2-4 vk

Lihaskunto ▲

2 kk

Lepoverenpaine ▼

Leposyke ▼

3 kk

Hengitys- ja verenkiertoelimestön kestävyyskunto (VO₂max) ▲

3-6 kk

Hyvä HDL-kolesteroli ▲

1 vuosi

Luuston vahvistuminen
Liikapaino ▼

Valtimoterveys ▲

Diabetesvaara ▼

■ kehon painoa kantavaa iskutyypistä, nopeita suunnan muutoksia, toistoja sekä voimaharjoittelua sisältävää liikuntaa

- 3-5 päivänä viikossa
- esim. kuntosaliharjoittelu, aerobic, nopeat mailapelit ja ripeä kävely

■ yksi tai useampia 8-12 toiston lihaskuntoharjoituksia 8-10:lle eri lihasryhmälle, niin että lihakset väsyvät

- 2 kertaa viikossa

■ tärkeimpiin lihasryhmiin ja niveliin kohdistuvaa venytystä 15-60 sekunnin ajan

- vähintään 2 kertaa viikossa, ikääntymisen myötä useammin

LIHASKUNTOA JA LIIKEHALLINTAA