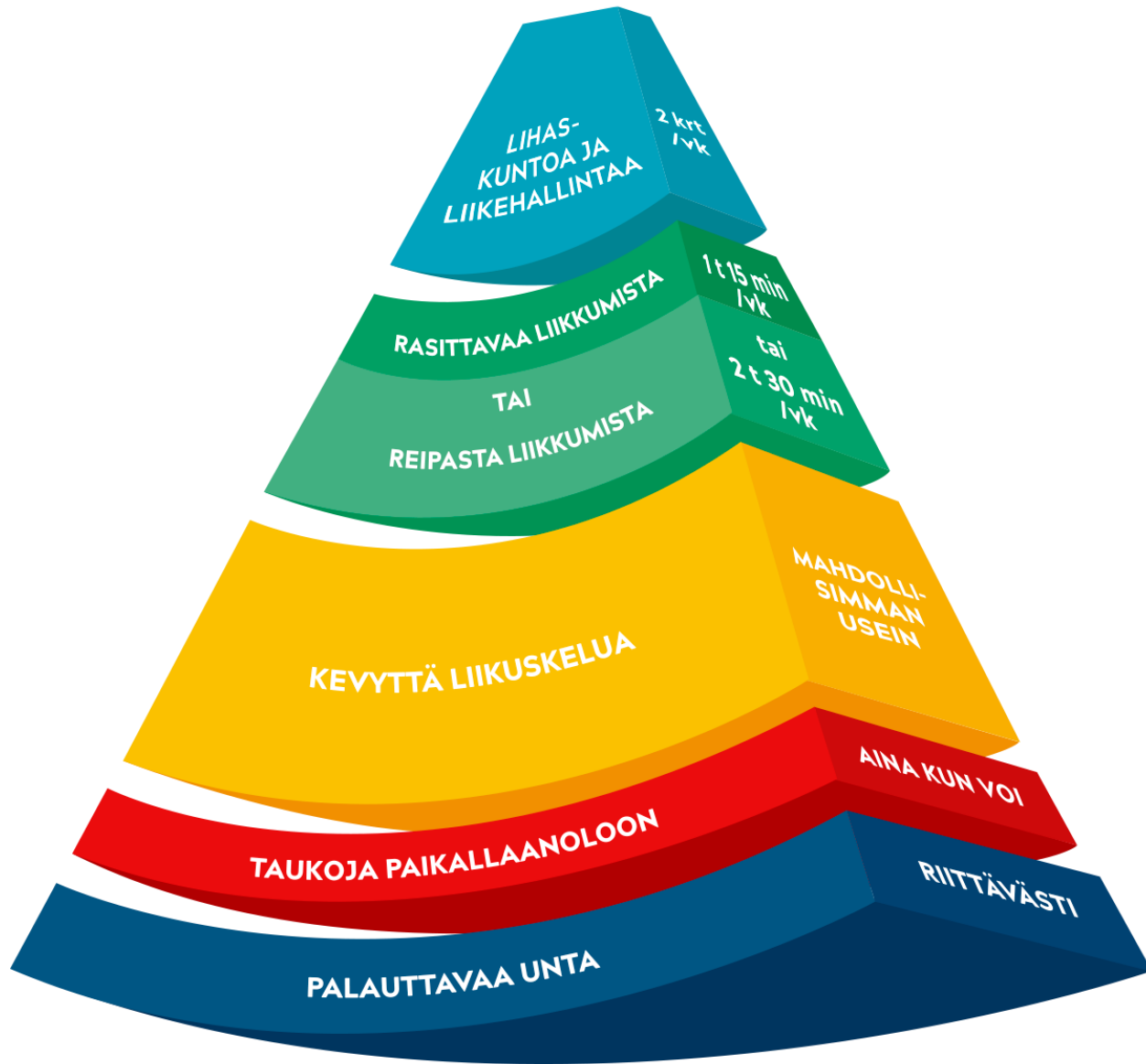




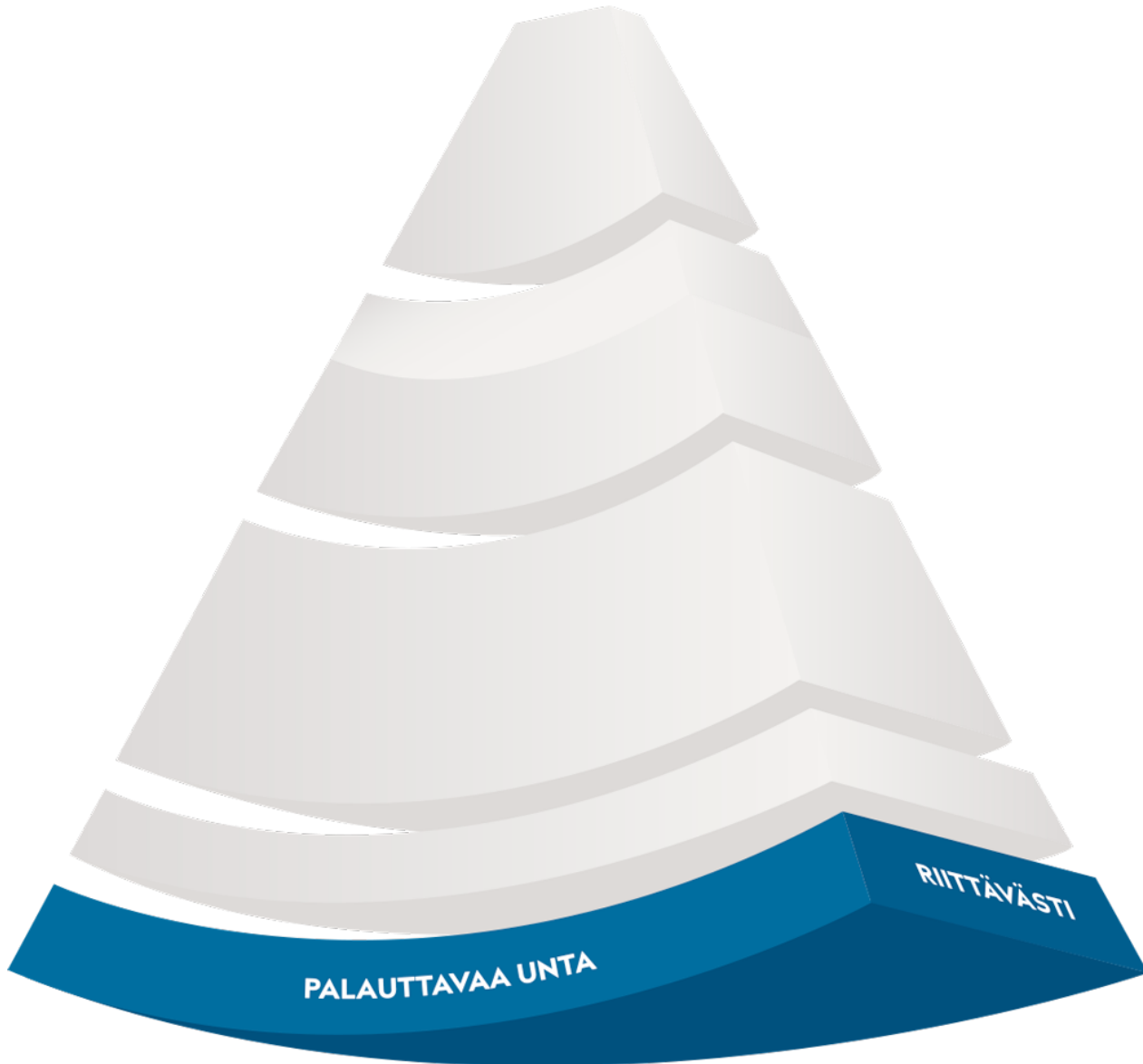
Viikoittainen
liikkumisen
suositus
18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti



LIKKUMALLA TERVEYTTÄ

– askel kerrallaan



Palauttavaa unta

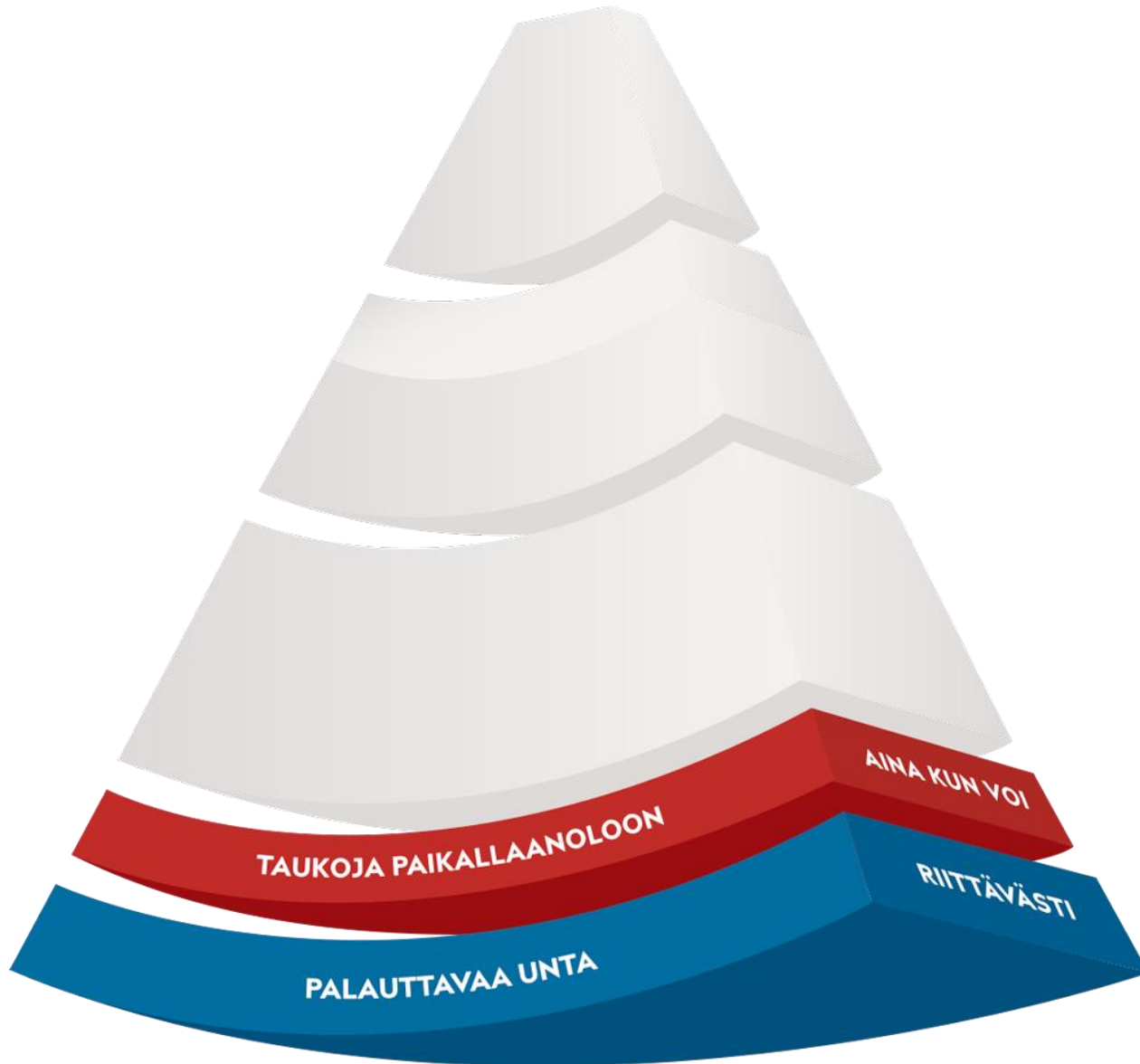
riittävästi

- Unesta ei kannata tinkiä. Unen aikana aivot jäsentävät ajatuksiasi ja palautut päivän rasituksista.
- Kun heräät virkeänä, tiedät nukkuneesi tarpeeksi.

ARKI TARJOAA MONIA MAHDOLLISUUKSIA LIIKKUMISEEN

Kaikki liike lasketaan!





Taukoja paikallaanoloon

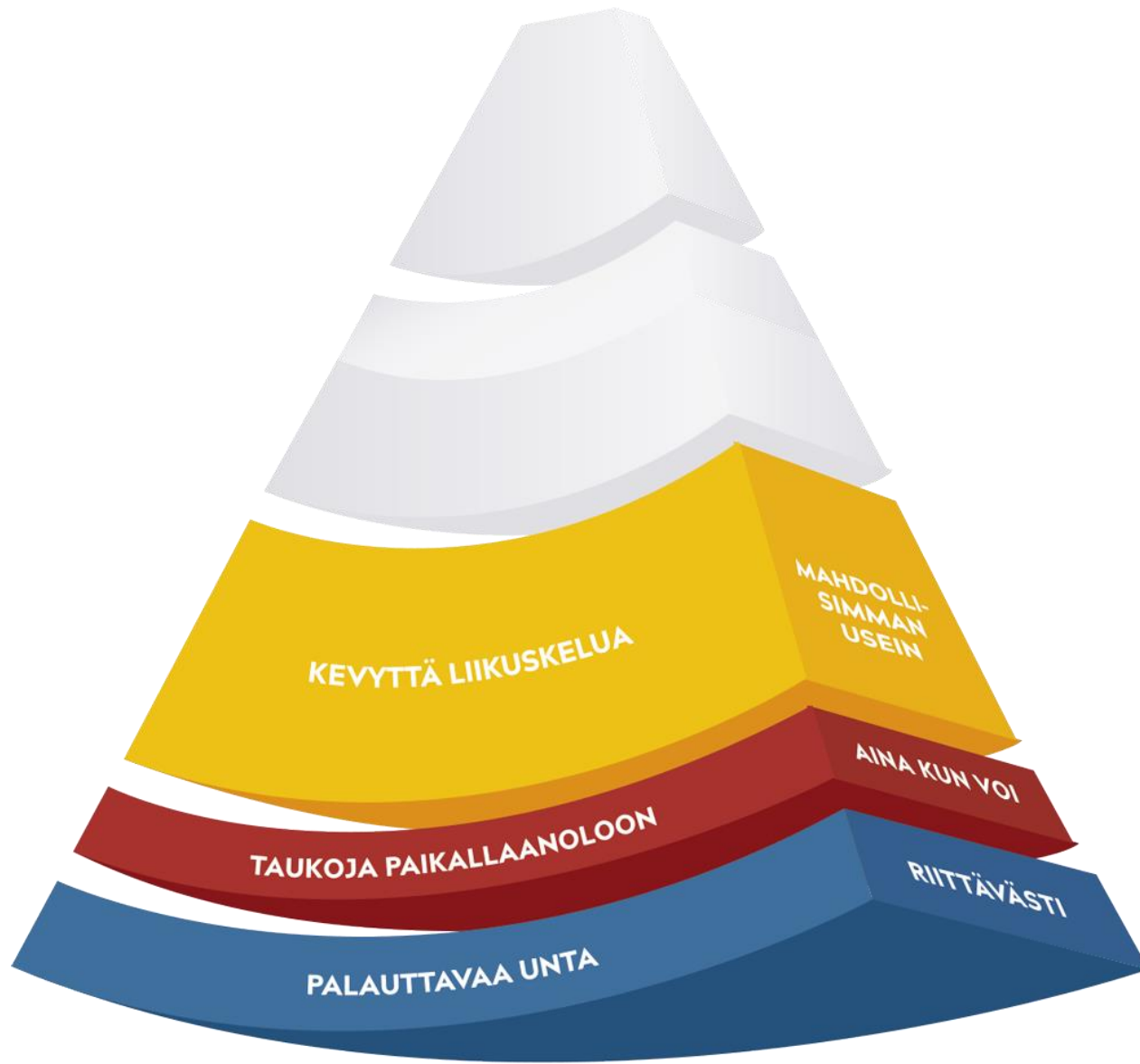
aina kun voi

Liikuskelu

- aktivoi lihaksiasi
- vähentää kehosi kuormittumista
- lisää tuki- ja liikuntaelimistösi hyvinvointia.

Kevyttä liikuskelua

mahdollisimman usein



- Jokainen askel kannattaa: kotiaskareet, kauppareissut ja muut tavalliset puuhat.
- Veren sokeri- ja rasva-arvosi parantuvat, nivelesi vetreytyvät, verenkiertosi vilkastuu ja mielesi virkistyy.

MITEN PALJON OLISI HYVÄ LIIKKUA?

Muutaman minuutin pätkät kerrallaan riittävät.



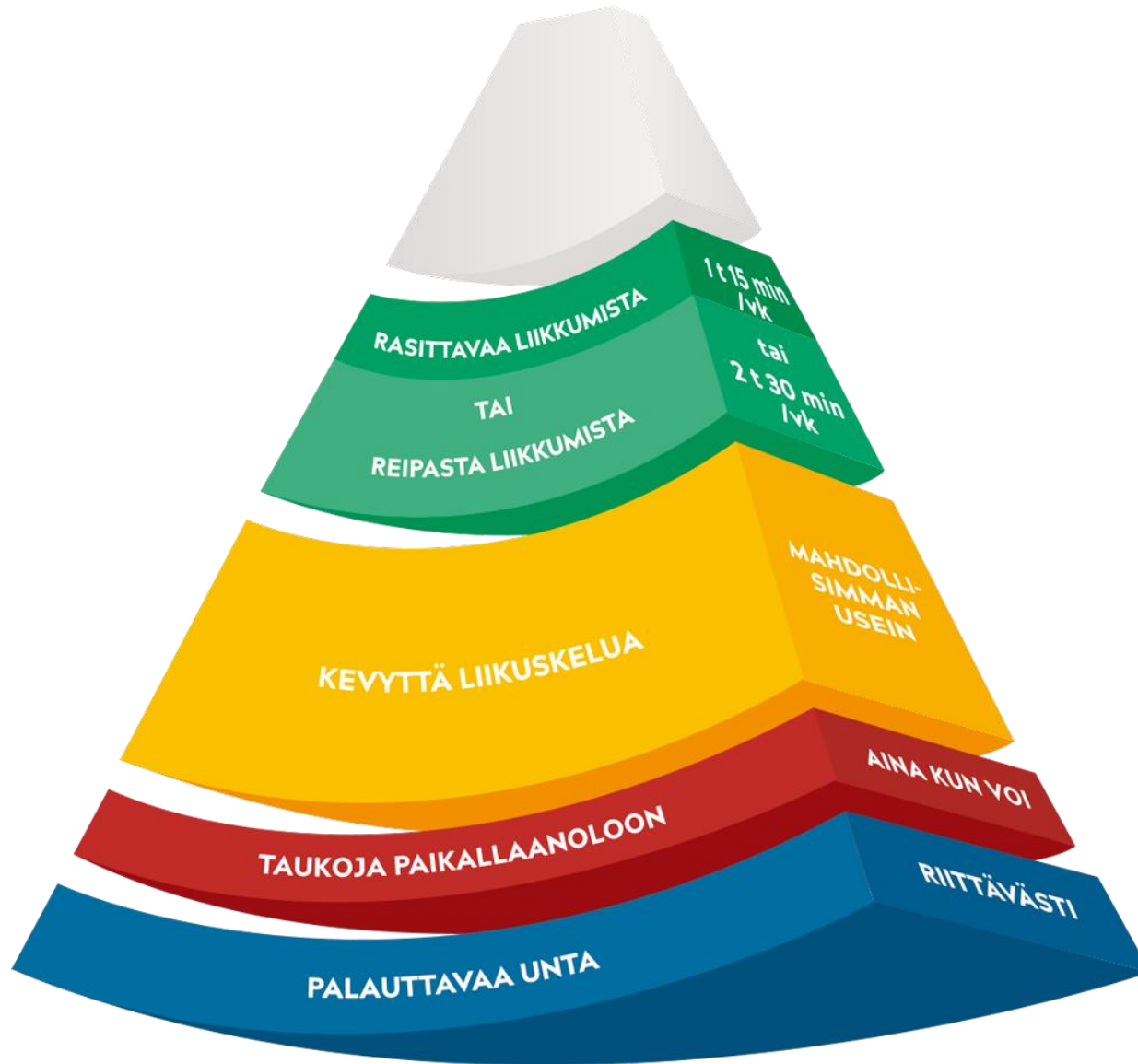
Reipasta liikkumista terveydeksi

ainakin 2 t 30 min viikossa

- Kaikki sydämesi sykettä nopeuttava liikkuminen kelpaa.

Liikkuminen on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta.

TAI

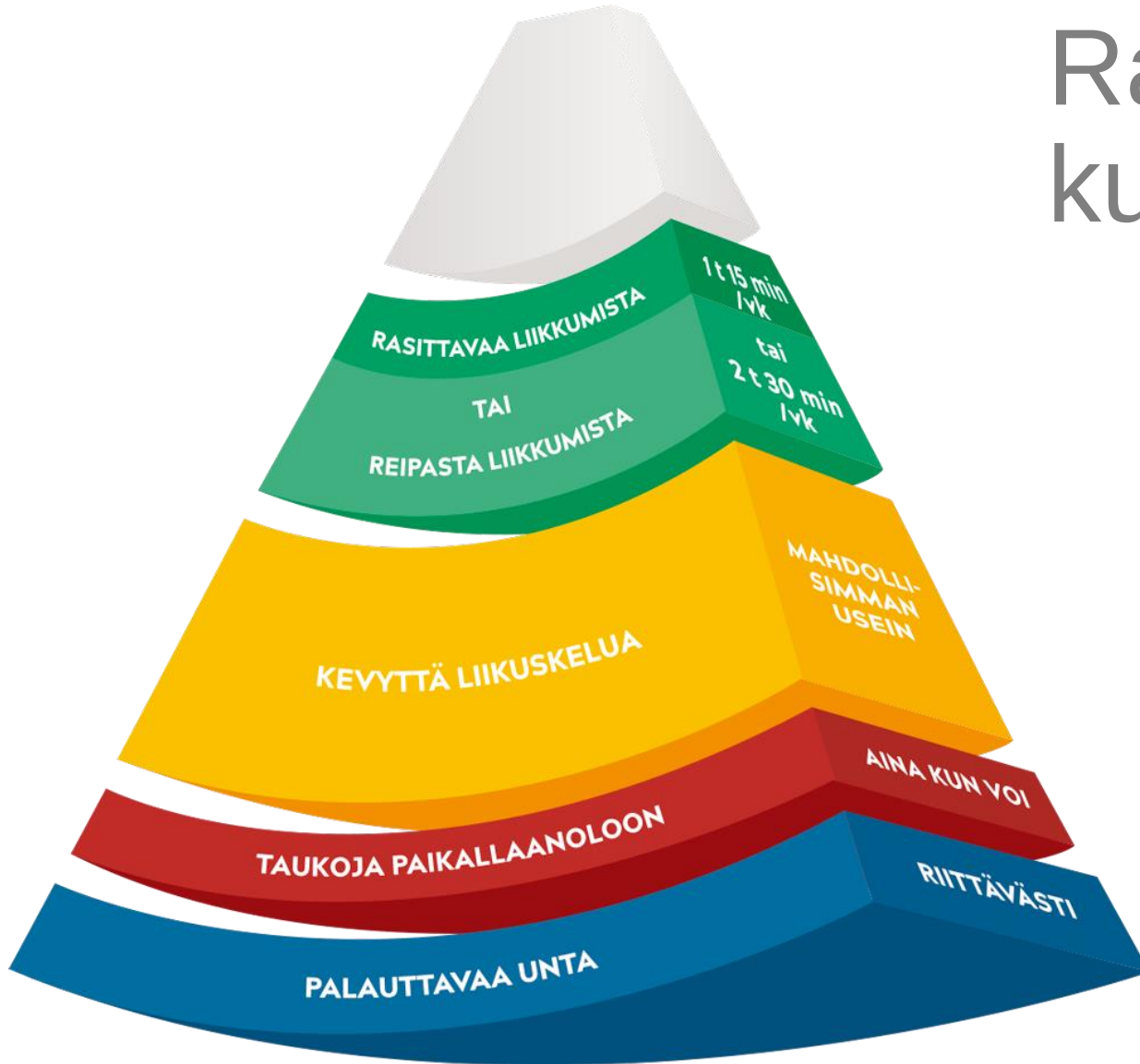


Rasittavaa liikkumista kunnon vuoksi

ainakin 1 t 15 min viikossa

- Saat samat terveyshyödyt lyhyemmässä ajassa, kun lisäät liikkumisesi tehoa.

Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia.





Lihaskuntoa ja liikehallintaa toimintakyvyn tueksi

ainakin 2 kertaa viikossa

- Kuormita suuria lihasryhmiä ja haasta tasapainoa tavallista enemmän.
- Valitse oma tapasi: porraskävely, raskaat pihatyöt, ryhmäliikunta, kuntosali, pallopelit.

LIKKUMINEN VOI SAADA SINUT HETI VOIMAAN PAREMMIN.

- Mielialasi kohenee.
- Ajatuksesi terävöityvät.
- Stressin tunteesi kevenee.
- Nukut paremmin.

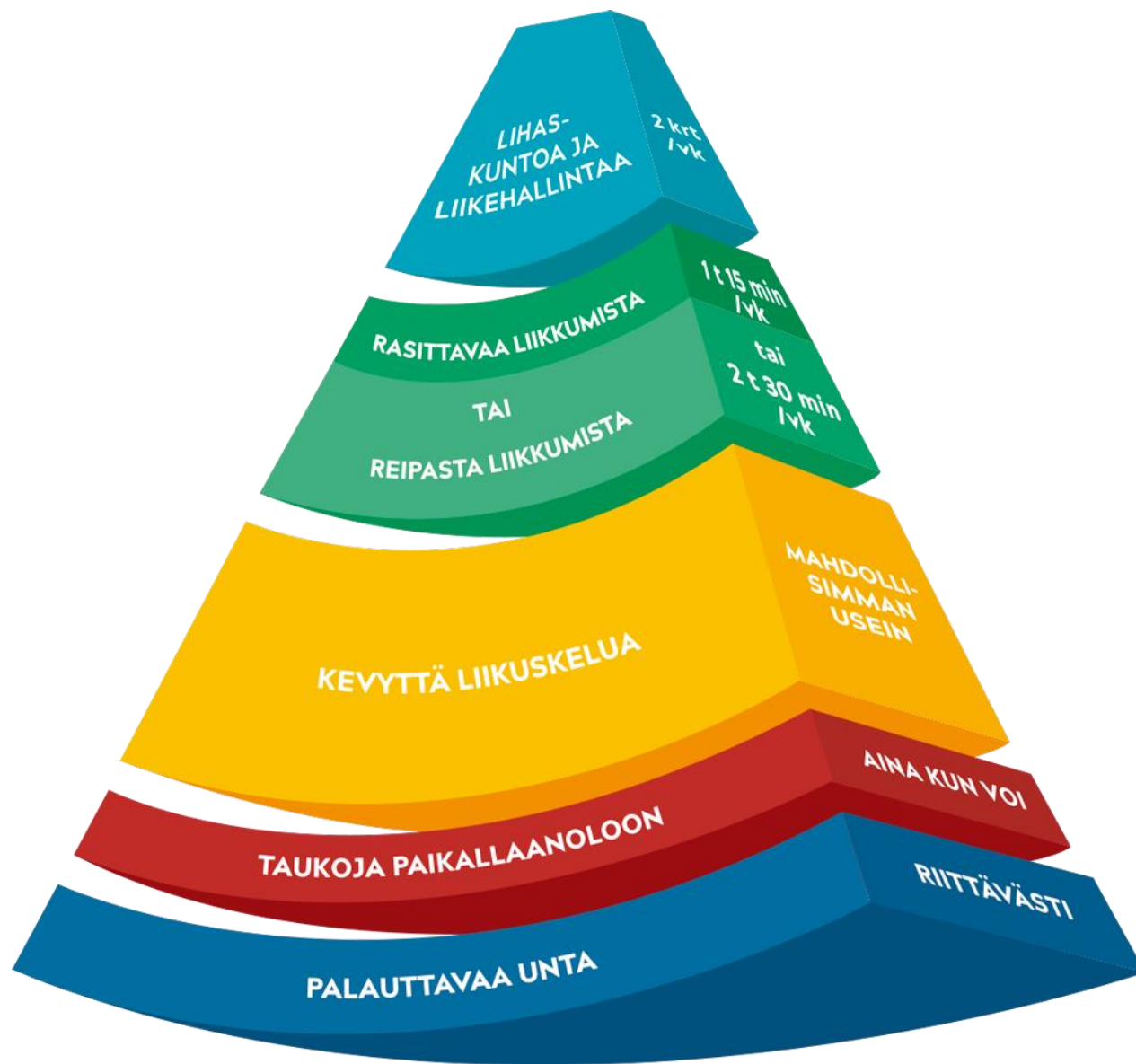


LIKKUMALLA RIITTÄVÄSTI VOIT SAADA LISÄÄ TERVEITÄ ELINVUOSIA.

Liikkuminen ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia, kuten

- useita sydän- ja verisuonisairauksia
- tyypin 2 diabetesta
- tuki- ja liikuntaelinsairauksia
- joitakin syöpätauteja.





Liiku omalla
tavallasi.
Joka päivä.

Lähteet

[Yhdysvaltain terveysviraston liikkumisen suositus](#)

[2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report](#). Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018.



Kiitos!

#liikkumallaterveyttä
#liikkumisensuositus

 UKK-instituutti