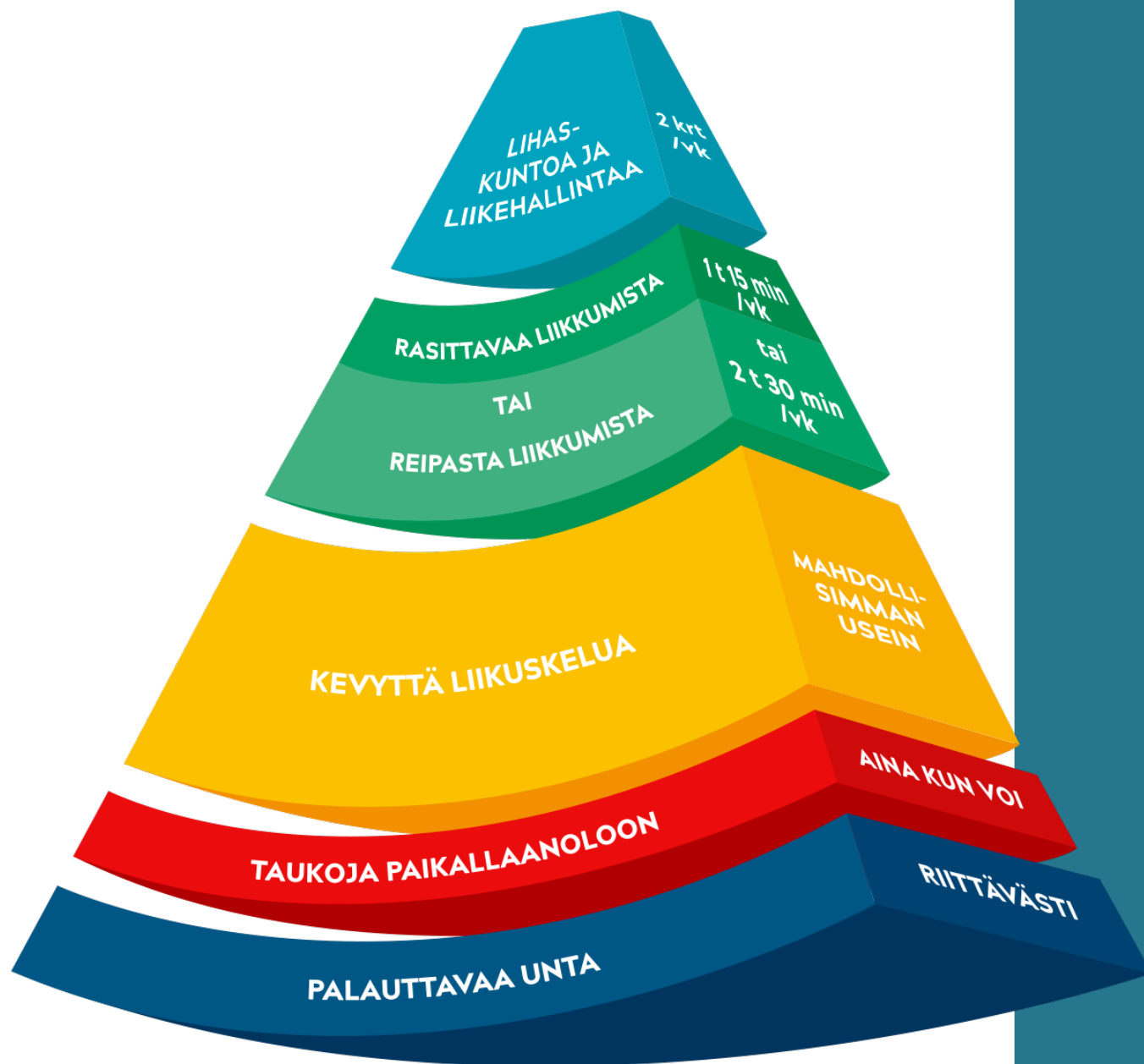




LIKKUMALLA TERVEYTTÄ

– askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

Arvioi liikkumisesi kokonaismäärää

Käytä apunasi

- täytettävää liikkumisen suosituksen lomaketta TAI

- Arvioi liikkumisesi -verkkosovellusta ukkinstituutti.fi/arvioiliikkumisesi Sovellus löytyy myös helposti ukkinstituutti.fi etusivulta.

1. Liikkumiseni tällä hetkellä

A Liikkuminen tavallisen viikon aikana

ma	ti	ke	to	pe	la	su
Lihaskuntoa ja liikehallintaa, mitä						
Rasittavaa liikkumista, mitä ja kuinka kauan						
Reipasta liikkumista, mitä ja kuinka kauan						

tai

C Vertaa liikkumistasi suositukseen. Miten suositus toteutui?

ei lainkaan	osittain	enimmäkseen	täysin tai ylittyi

_____ kertaa

--	--	--	--

yhteensä _____ t _____ min

B Liikuskelu, paikallaanolon tauotus ja uni tavallisena päivänä

Kevyttä liikuskelua, mitä ja kuinka usein
Taukoja paikallaanoloon, miten ja kuinka usein
Palauttavaa unta, miten paljon

ei lainkaan	osittain	enimmäkseen	täysin tai ylittyi

--	--	--	--

--	--	--	--

TÄYTETTÄVÄ LIIKKUMISEN SUOSITUS 18–64-vuotiaille

Nimi _____

pvm _____



**Riittävä
palauttava uni**
luo perustan
jaksamiselle.



zzz

Kun heräät virkeänä,
tiedät nukkuneesi
tarpeeksi.

**Unesta ei
kannata tinkiä.**



Mieti unesi määrää ja laatua siltä kannalta, että olisit seuraavana päivänä virkeä ja hyvässä vireessä.

- Miten usein nukut omasta mielestäsi riittävän paljon ja riittävän hyvin?



Vertaa nukkumistasi
suositukseen.

Miten suositus toteutui?

- ei lainkaan
- osittain
- enimmäkseen
- täysin

C Vertaa liikkumistasi suositukseen.
Miten suositus toteutui?

ei lainkaan	osittain	enim- mäk- seen	täysin tai ylittyi
			

_____ kertaa

			
---	---	---	---

yhteensä _____ t _____ min

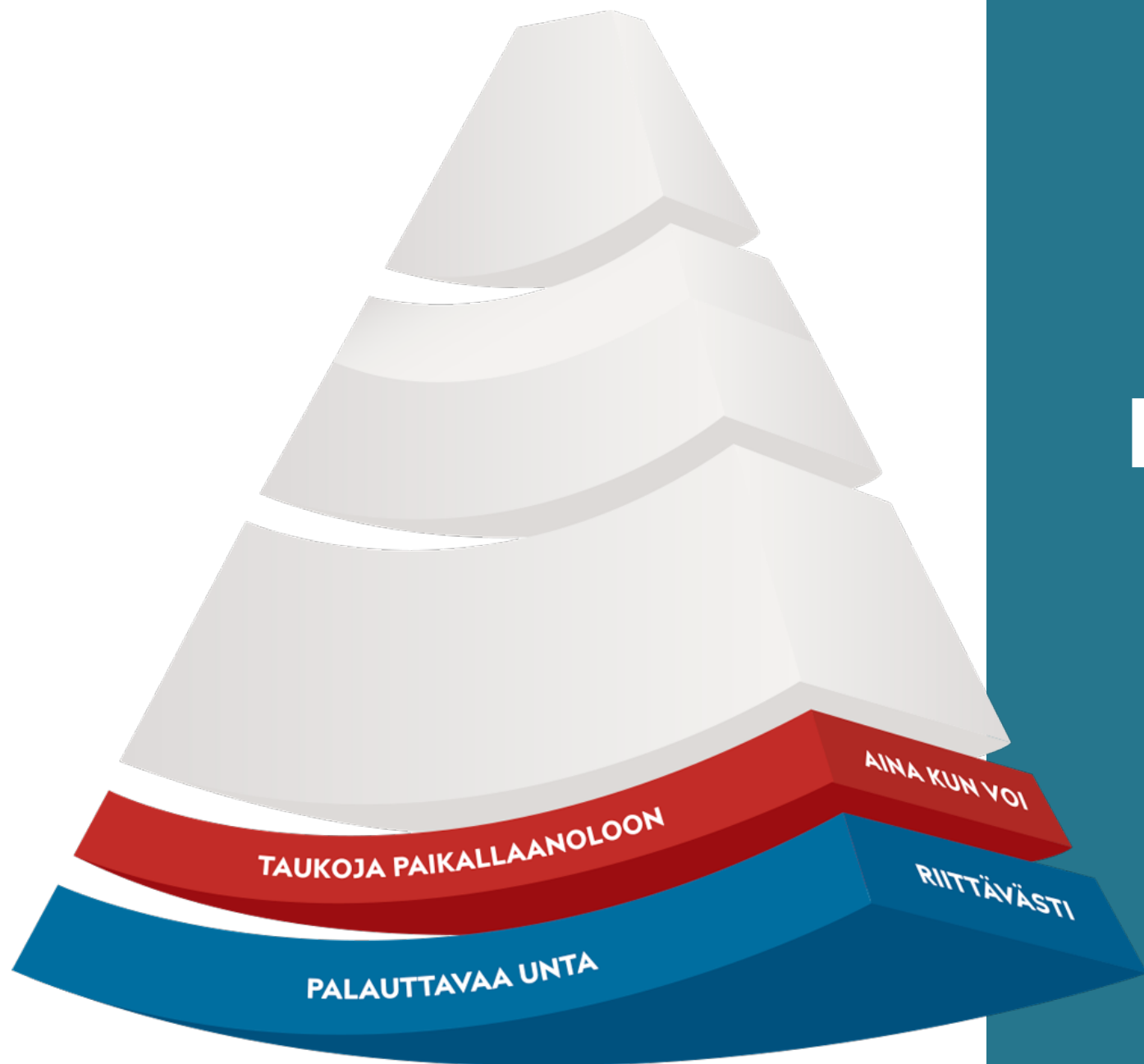
ei lainkaan	osittain	enim- mäk- seen	täysin tai ylittyi
			

			
---	---	---	---

			
---	---	---	---

Vertaa tämän hetkistä tilannettasi suositukseen.

- Rastita tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto lomakkeen oikean puoliskon hymynaamoista.

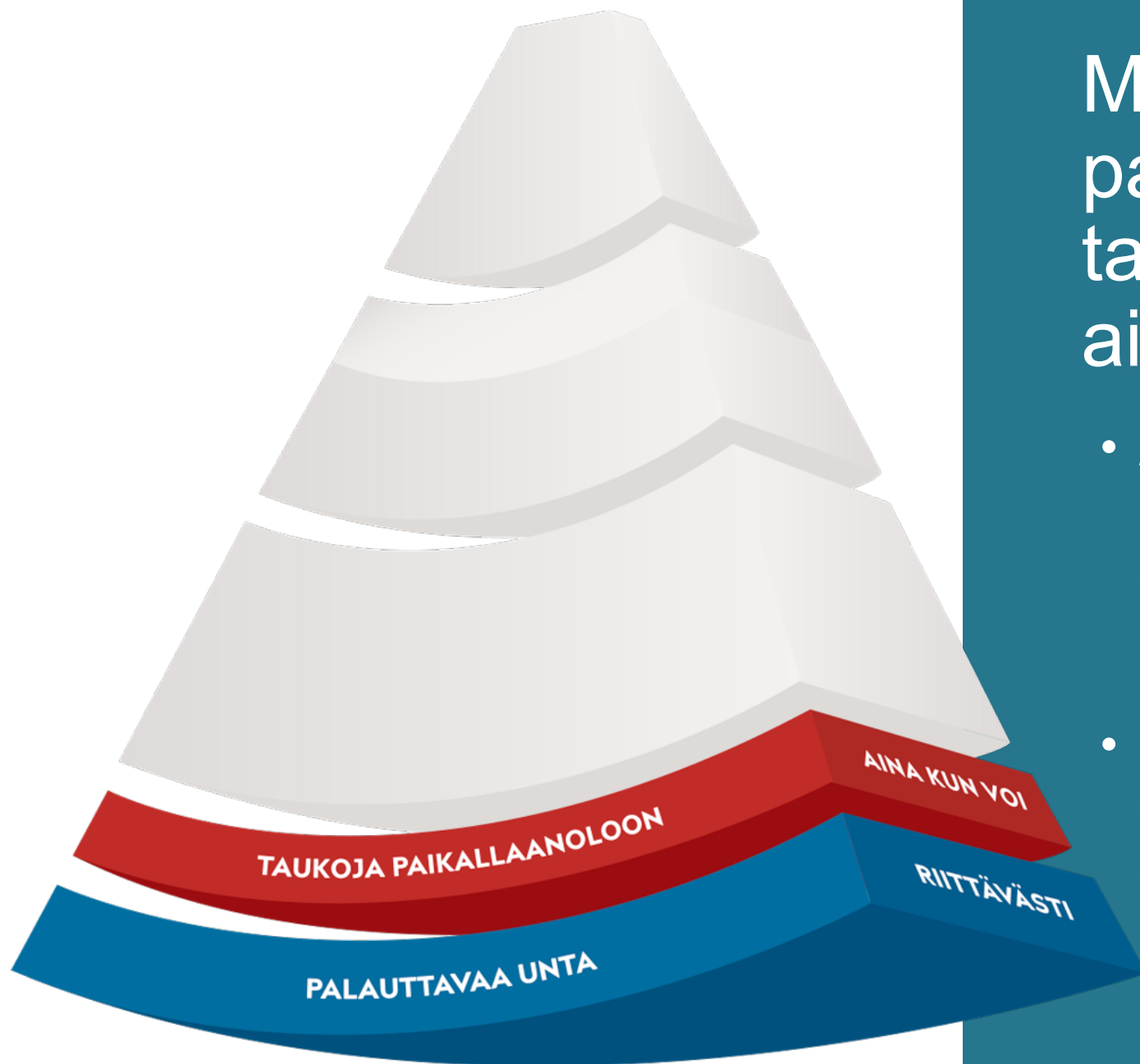


**Tauota
paikallaanoloa
aina kun voit.**



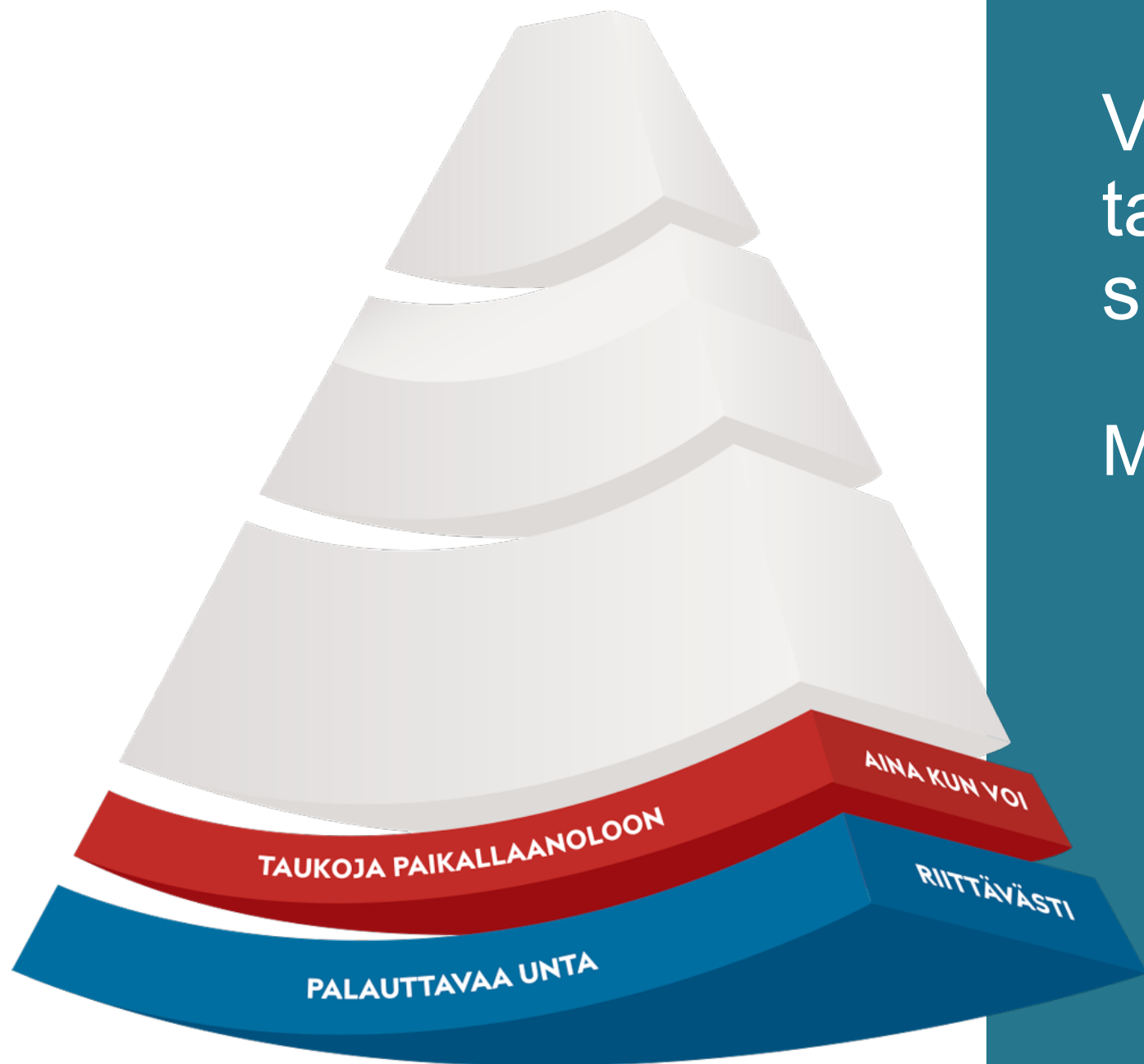
Vaihda asentoa,
nouse ylös,
jaloittele,
jumppaa vähän.

**Kaikki liike
lasketaan!**



Mieti pitkäkestoista paikallaanoloasi tavallisen päivän aikana.

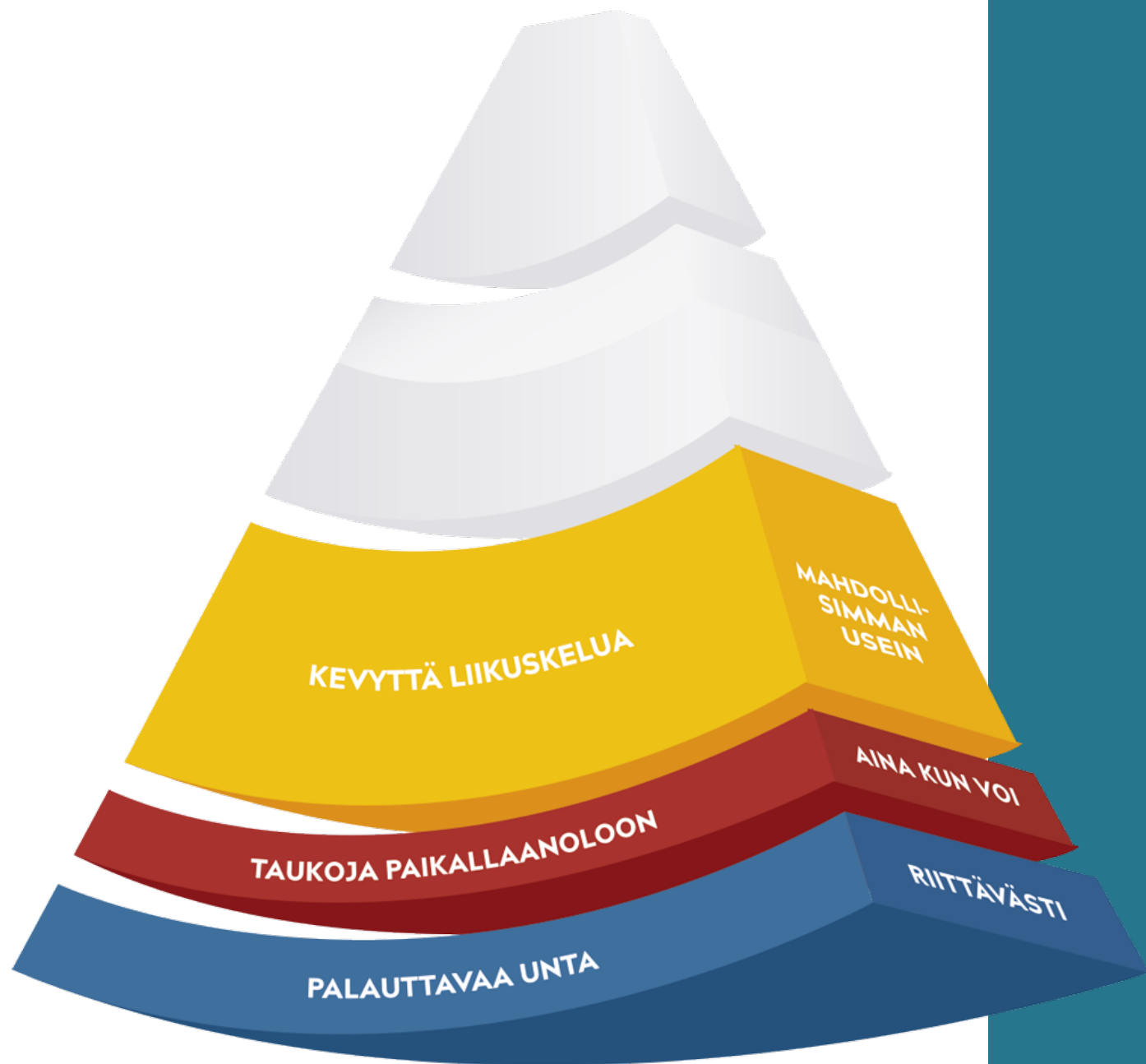
- Ajattele istumistasi, makoiluasi ja seisomistasi esimerkiksi kotona, töissä, harrastuksissa ja kulkuneuvoissa.
- Miten usein hyödynnät tilaisuudet tauottaa paikallaanoloasi tavallisina päivinä?



Vertaa paikallaanolon
tauottamistasi
suositukseen.

Miten suositus toteutui?

- ei lainkaan
- osittain
- enimmäkseen
- täysin



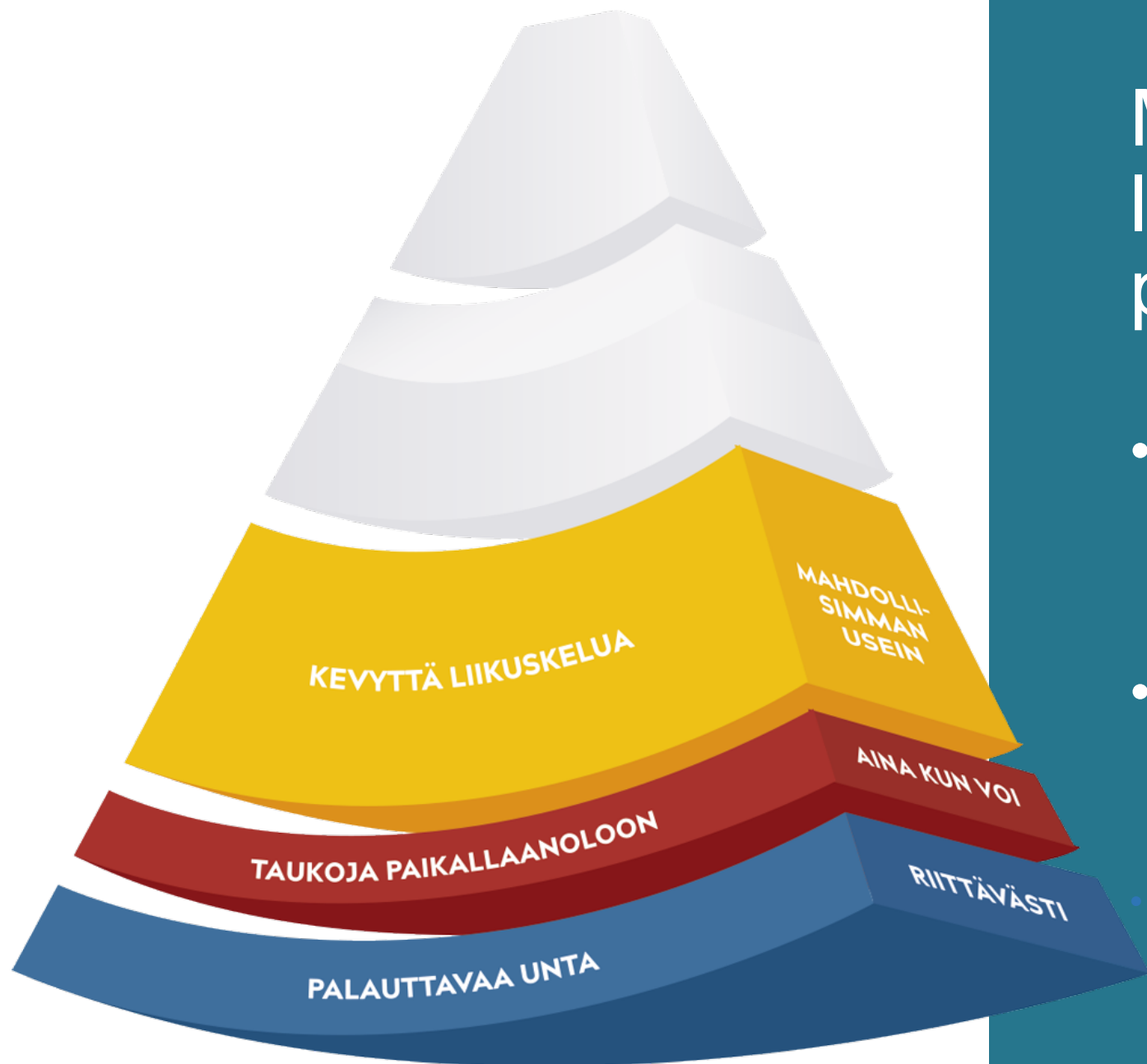
Liikusele
mahdollisimman
usein.



Kevyt liikuskelu
ei hengästyttä ja
se tapahtuu usein
muun toiminnan
ohessa.

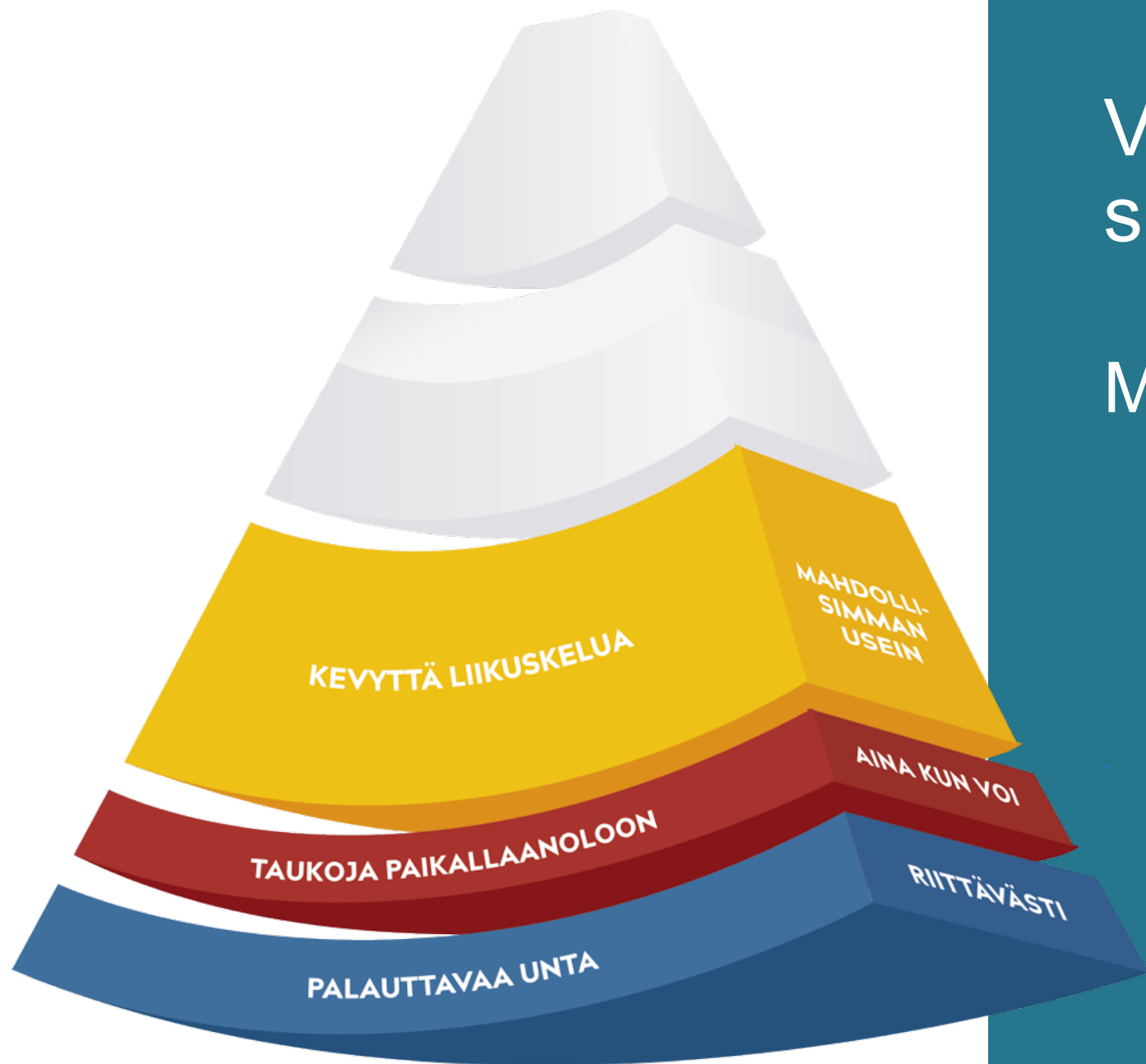


Arki tarjoaa monia
mahdollisuuksia
kevyeen
liikuskeluun.



Mieti kevyttä liikuskeluasi tavallisen päivän aikana.

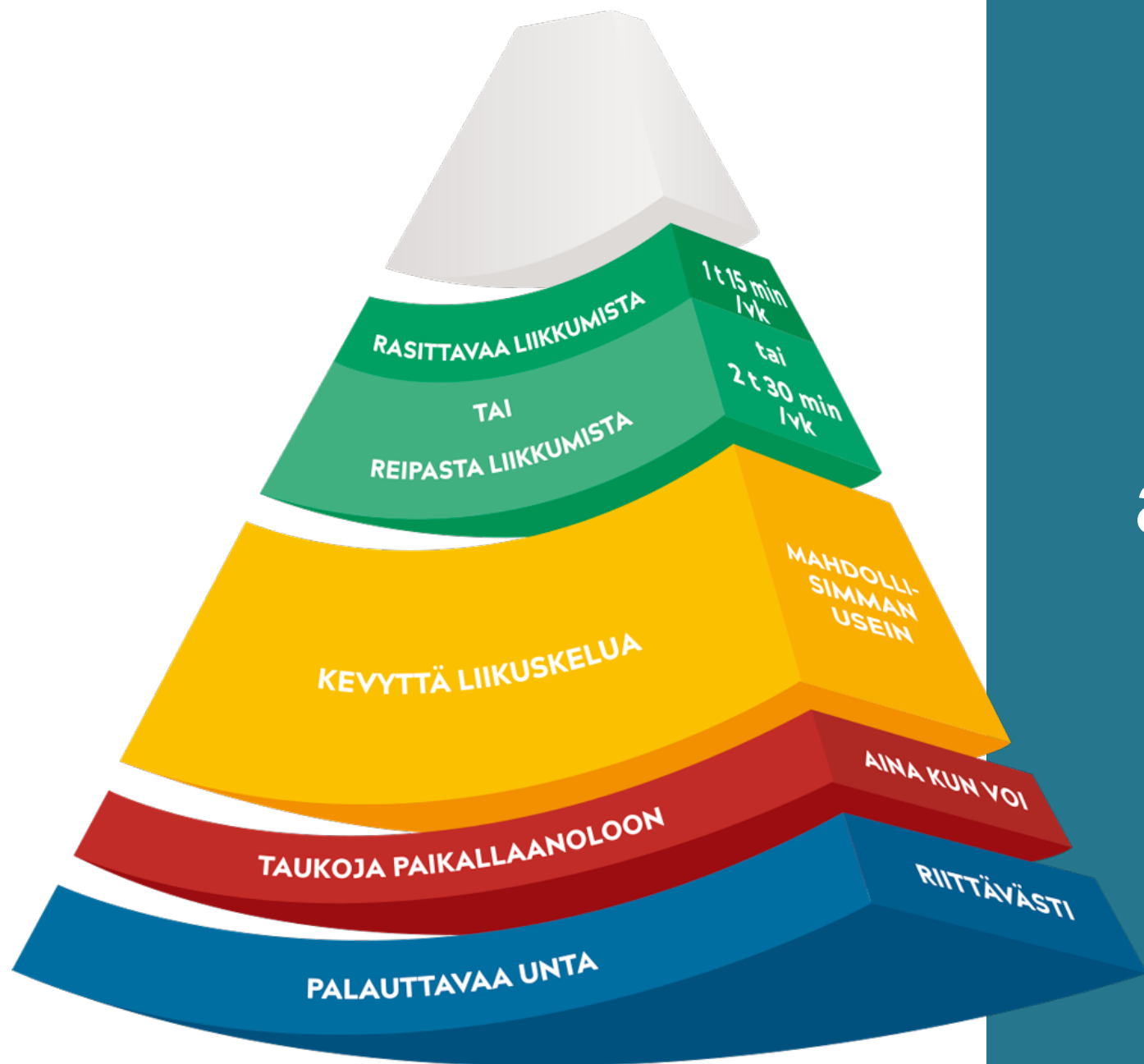
- Esimerkkejä: päivittäiset kotiaskareet, kauppareissut ja puuhastelu pihalla.
- Miten usein hyödynnät mahdollisuudet liikuskeluun tavallisina päivinä?



Vertaa liikuskeluasi
suositukseen.

Miten suositus toteutui?

- ei lainkaan
- osittain
- enimmäkseen
- täysin



**Reipasta
liikkumista
tulisi kertyä
ainakin 2 t 30 min
viikossa.**

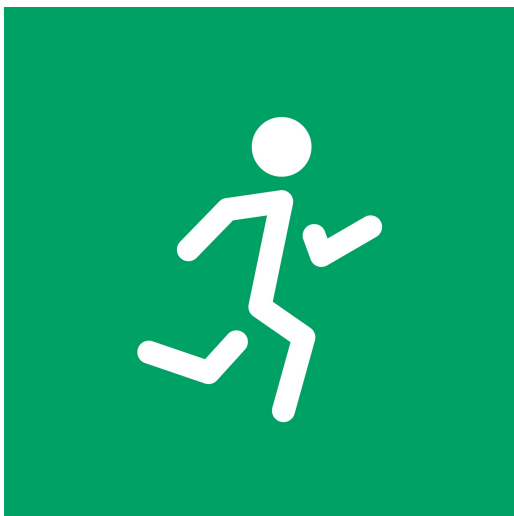


Kaikki sydämesi
sykettä nopeuttava
liikkuminen kelpaa.

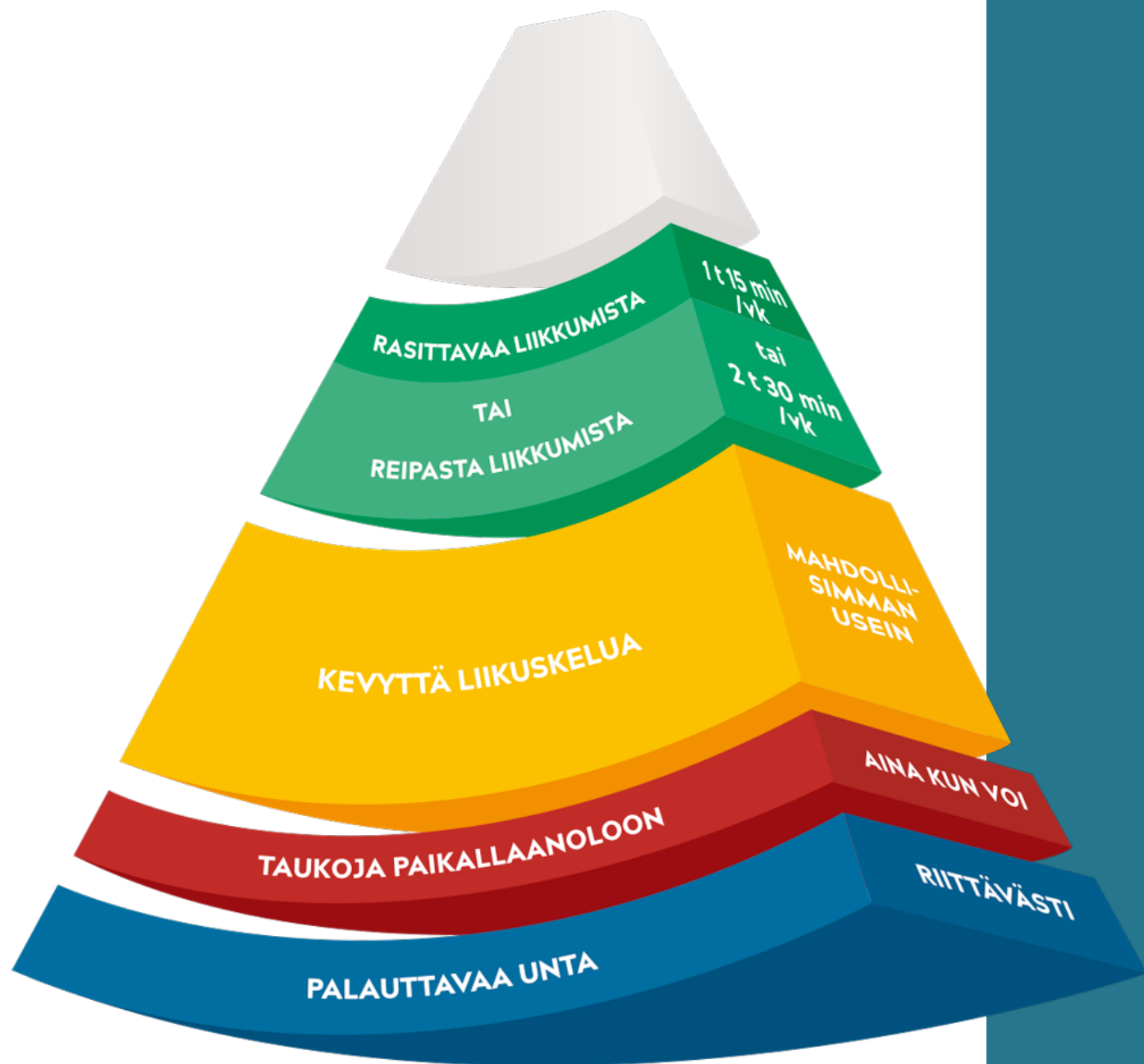


Liikkumisesi on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta.

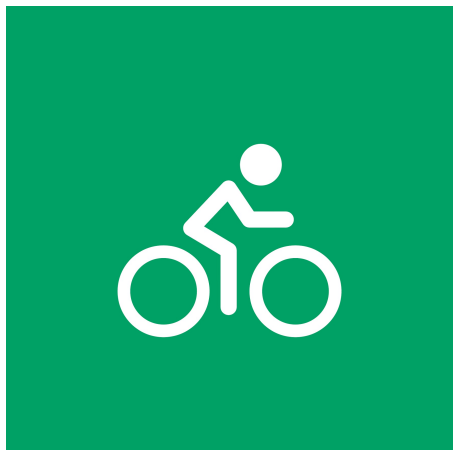
- Esimerkiksi reipasta kävelyä vastaava teho.



Saat samat terveysterveys-
hyödyt lyhyemmässä
ajassa, kun lisäät
liikkumisesi tehoa.

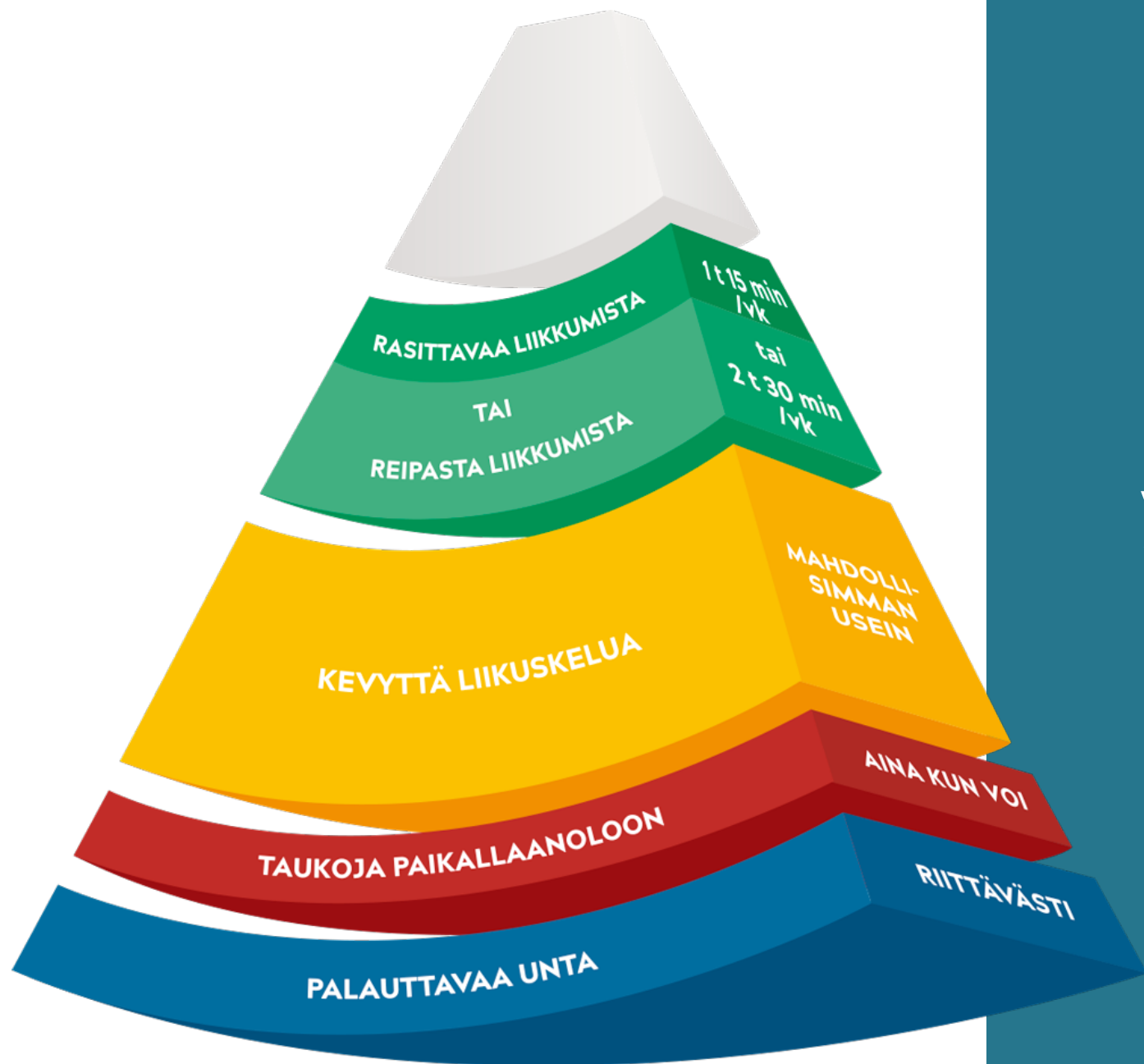


**Rasittavaa
liikkumista**
tulisi kertyä
ainakin 1 t 15 min
viikossa.



Liikkumisesi on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia.

- Esimerkiksi hölkkää tai juoksua vastaava teho.



Mieti reipasta ja
rasittavaa
liikkumistasi
yhteensä tavallisen
viikon aikana.

1. Liikkumiseni tällä hetkellä

A Liikkuminen tavallisen viikon aikana

C Vertaa liikkumistasi suositukseen.
Miten suositus toteutui?

ei lainkaan	osittain	enim- mäk- seen	täysin tai ylittyi
			

_____ kertaa

			
---	---	---	---

yhteensä 2 t 20 min

yhteensä 15 min x 2

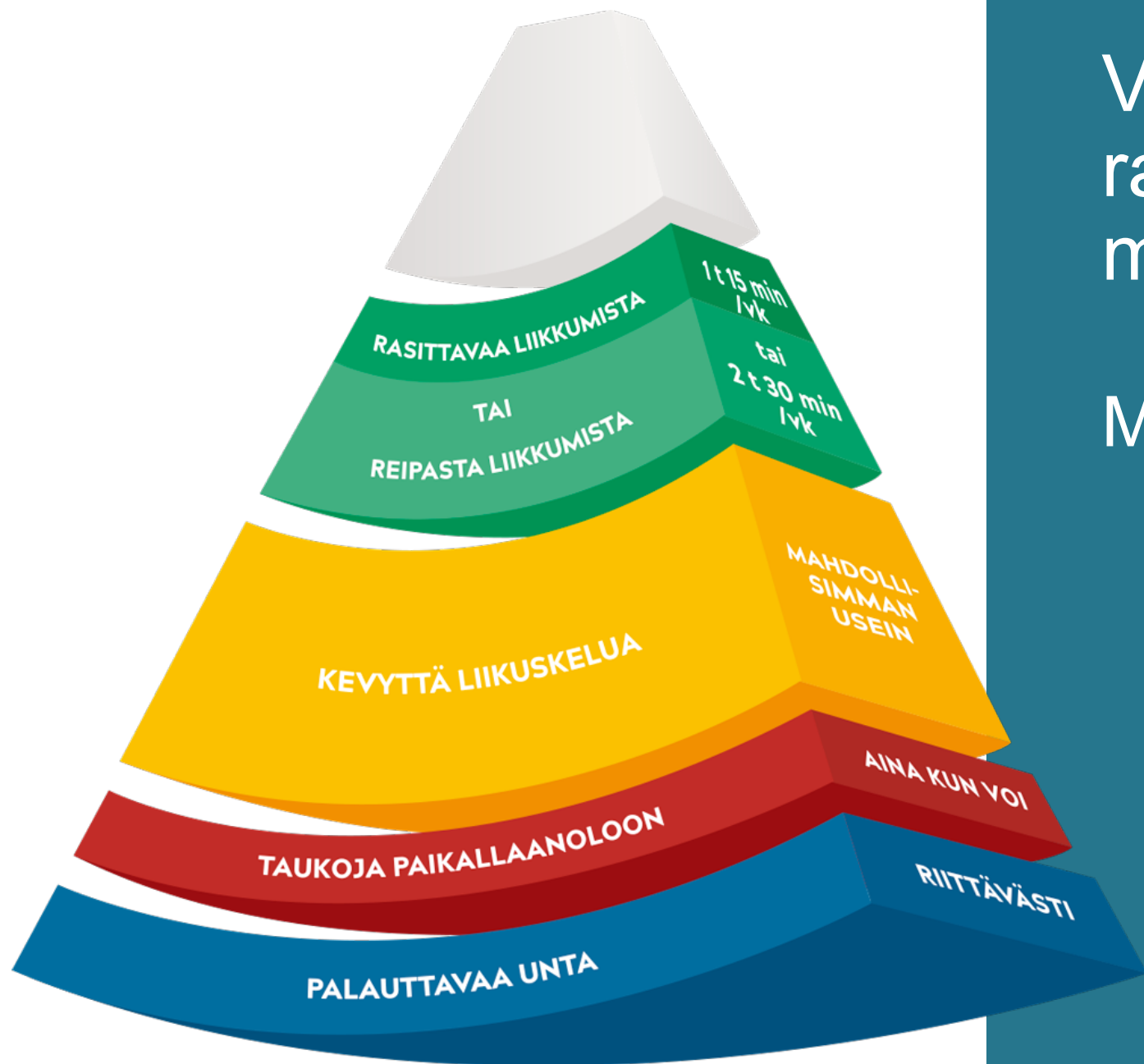
tai

yhteensä 1 t 50 min

	ma	ti	ke	to	pe	la	su
Lihaskuntoa ja liikehallintaa, mitä							
Rasittavaa liikumista, mitä ja kuinka kauan							
	5		5		5		
Reipasta liikumista, mitä ja kuinka kauan							
	30	20	30		30		

- Kuvitteellinen istumatyötä tekevä esimerkkihenkilö asuu Pispalan harjulla. Tiistaisin hän polkee kuntopyörää reippaasti 20 minuuttia ja kolme kertaa viikossa hän kävelee töistä kotiin reippaasti.
- Kävelymatka kestää 35 minuuttia. Viimeinen viisiminuuttinen on jyrkkää ylämäkeä, jossa hän hengästyy voimakkaasti, puhuminen onnistuu vain muutama sana kerrallaan, ja hiki pukkaa pintaan. Viikossa tätä rasittavaa liikumista kertyy yhteensä 15 minuuttia (3 x 5 min).

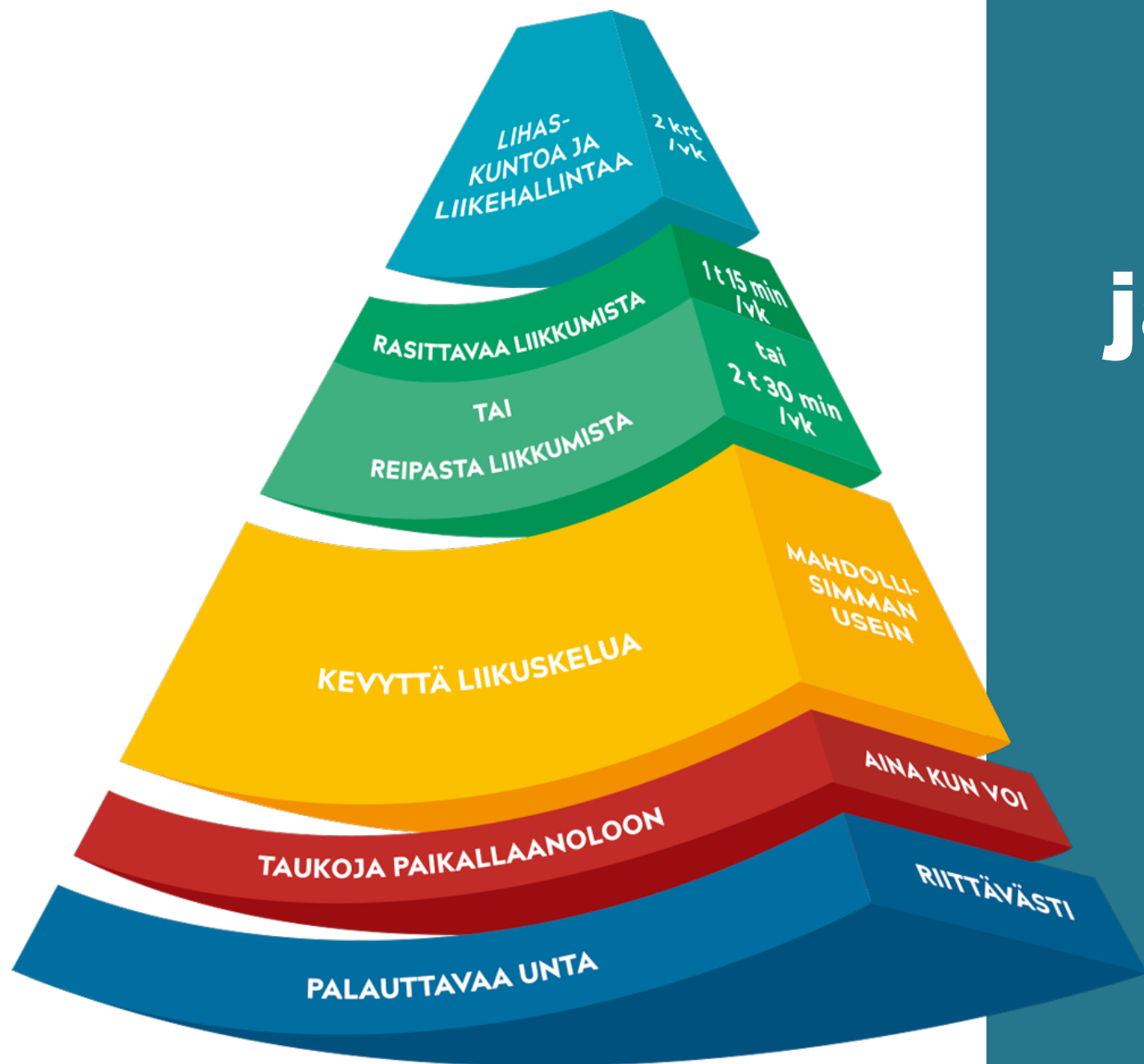
- Rasittavaa liikumista tarvitaan suosituksen täyttymiseen vain puolet reippaan liikumisen määrästä. Kokonaismäärää arvioitaessa rasittavan liikumisen määrä kerrotaan siis kahdella.
- Esimerkkihenkilön tapauksessa rasittava ylämäen kävely muunnetaan kertomalla aika kahdella 2 x 15 min = 30 minuuttia.
- Reippaan ja rasittavan liikumisen kokonaismäärä koostuu esimerkkihenkilön reippaan liikumisen (1 tunti 50 min) ja rasittavan liikumisen muunnoksen (30 min) summasta 2 tuntia 20 minuuttia. Summa ei aivan täysin yllä liikumisen suositukseen, joka on 2 tuntia 30 minuuttia.



Vertaa reippaan ja rasittavan liikkumisen määrää suositukseen.

Miten suositus toteutui?

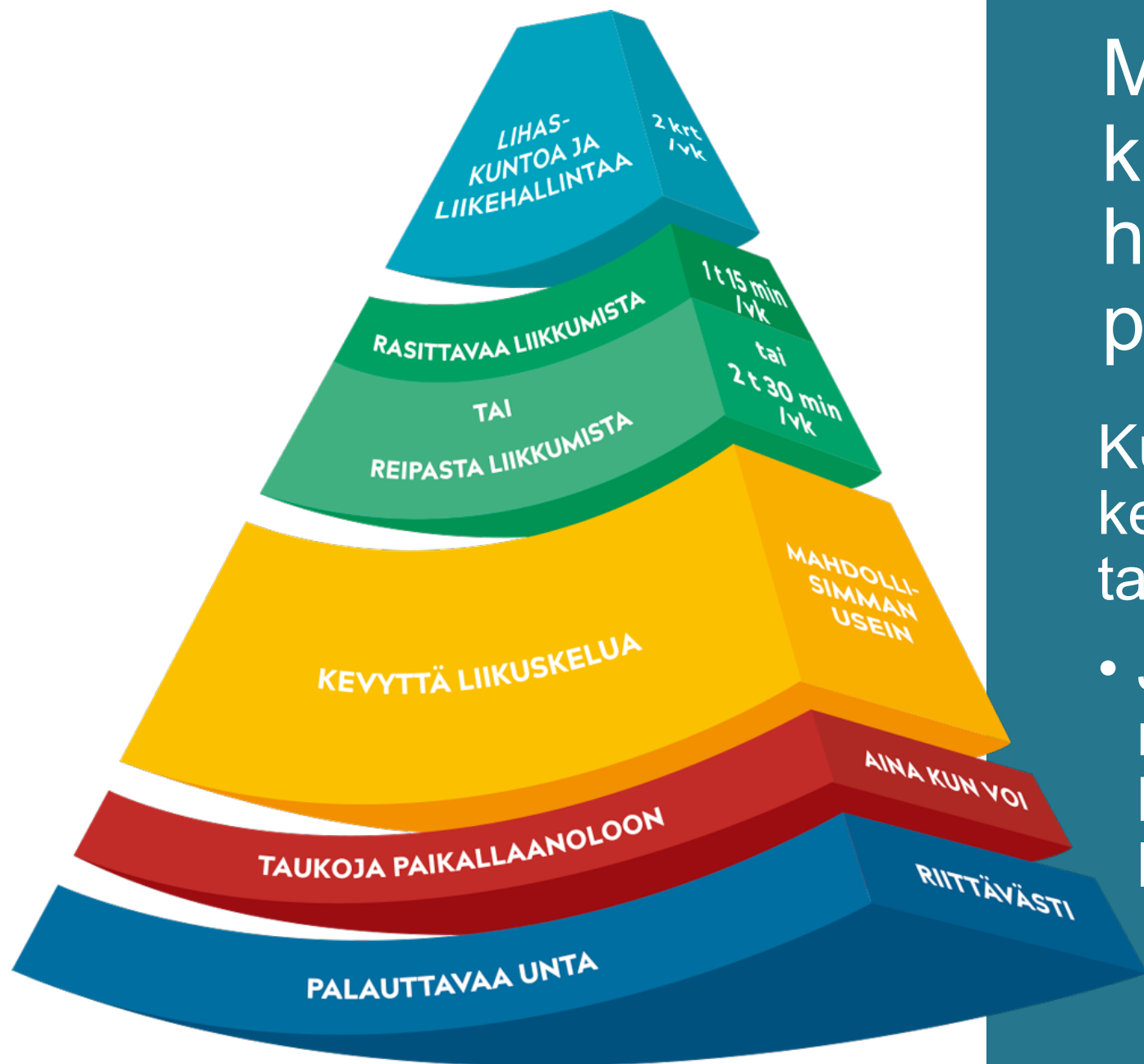
- ei lainkaan
- osittain
- enimmäkseen
- täysin tai ylittyi



**Lihaskuntoa
ja liikehallintaa
tulisi harjoittaa
ainakin 2 kertaa
viikossa.**



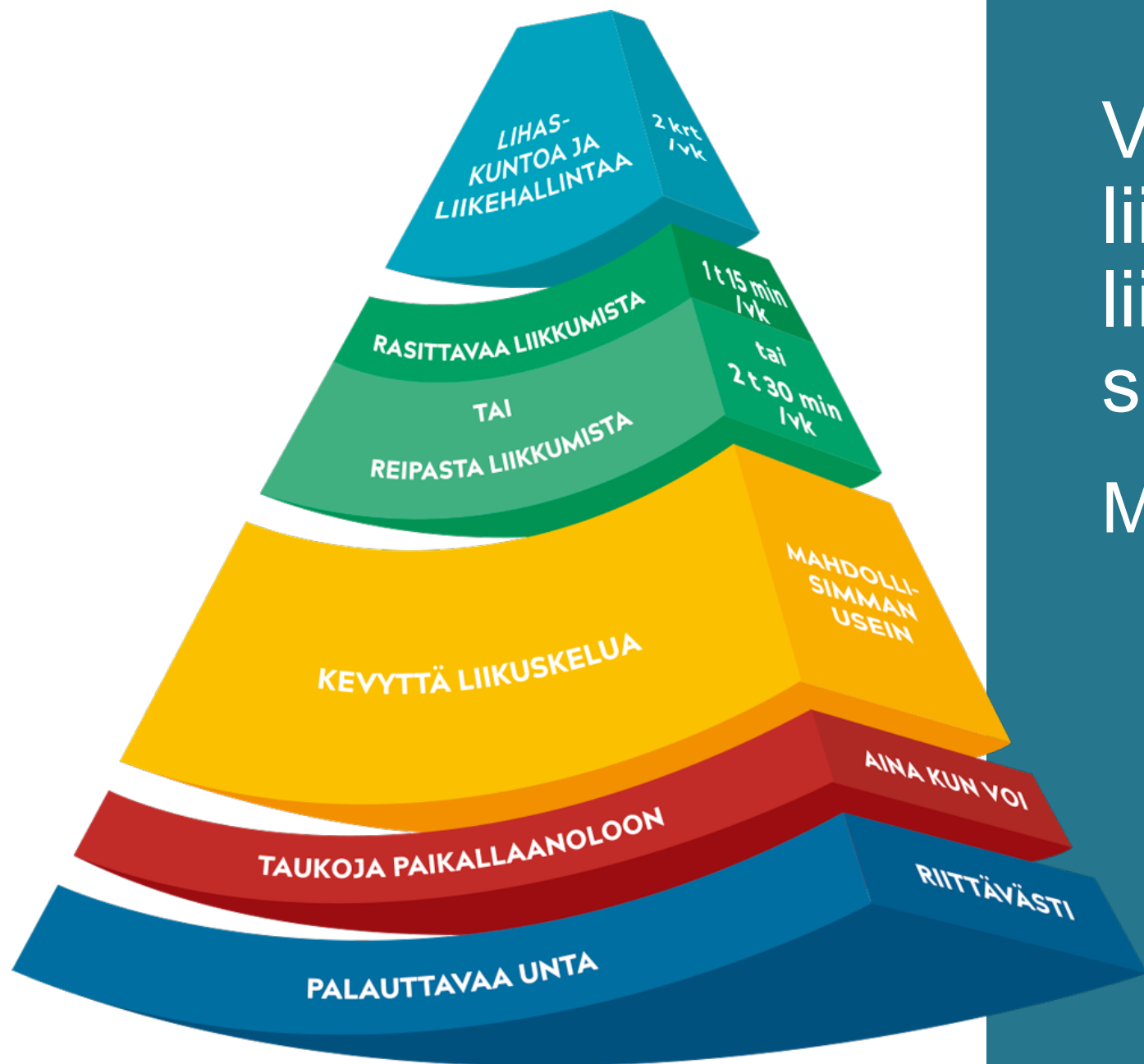
Valitse oma tapasi
kuormittaa suuria
lihasryhmiä ja
haastaa tasapainoa.



Mieti liikkumista, joka kuormittaa lihaksiasi, haastaa tasapainoasi ja pitää yllä notkeuttasi.

Kuinka monta kertaa sinulle kertyy tällaista liikkumista tavallisen viikon aikana?

- Jos reippaaseen ja rasittavaan liikkumiseesi kuuluu tällaista liikkumista, laske ne kerrat myös tähän.



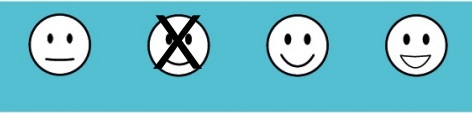
Vertaa lihaskuntoa ja liikehallintaa harjoittavan liikkumisesi kertoja suositukseen.

Miten suositus toteutui?

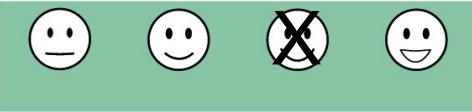
- ei lainkaan
- osittain
- enimmäkseen
- täysin tai ylittyi

C Vertaa liikkumistasi suositukseen.
Miten suositus toteutui?

ei
lainkaan osittain enim-
mäk- täysin
seen tai
ylittyi

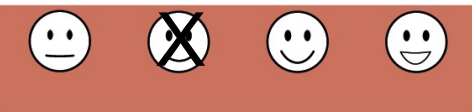


_____ 1 _____ kertaa



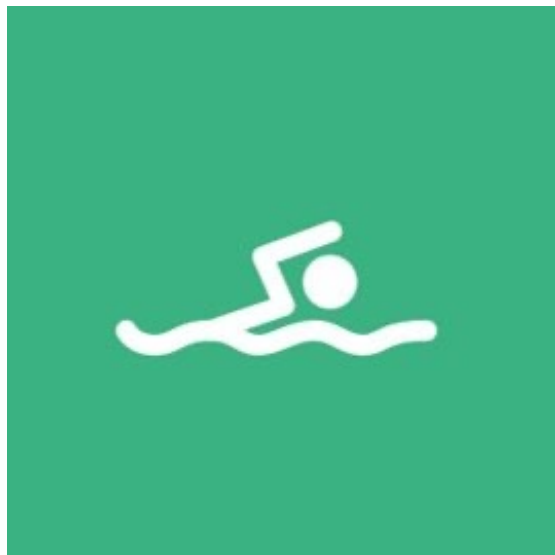
yhteensä _____ 2 _____ t _____ 20 _____ min

ei
lainkaan osittain enim-
mäk- täysin
seen tai
ylittyi



Tarkastele suosituksen toteutumista.

- Mitä ajattelet liikkumisesi kokonaisuudesta?
- Mitkä osat ovat mielestäsi jo hyvällä mallilla?
- Missä on mielestäsi parantamisen varaa?



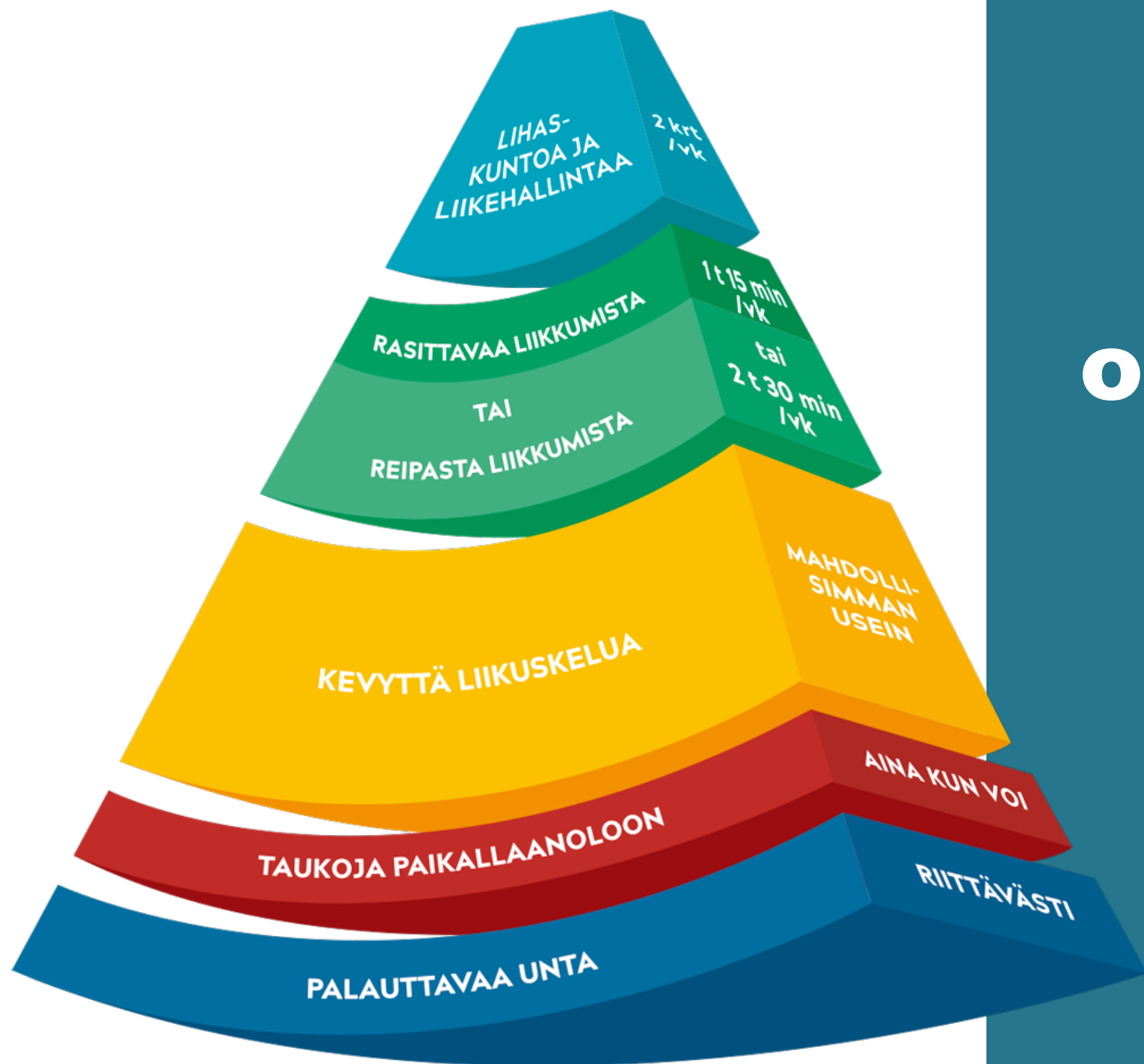
Miltä tilanne vaikuttaa?

Jos muutoksille on tarve:

- Haluatko tehdä muutoksia?
- Pystytkö tekemään muutoksia?
- Mitä voisit tehdä tilanteen kohentamiseksi?



Jo muutaman
minuutin pätkät
kerrallaan riittävät.



**Liiku
omalla tavallasi.
Joka päivä.**

Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus