



Soveltava liikkumisen suositus aikuisille, jotka kävelevät apuvälineen avulla

Tämä suositus on aikuisille,
jotka kävelevät apuvälineen avulla.
Suositus kertoo,
kuinka paljon sinun on hyvä liikkua viikossa.
Kaikesta liikkumisesta on hyötyä:
voit liikkua arjessa monella tavalla.

Liikkuminen tekee hyvää keholle ja mielelle.

Saat iloa liikkumisesta, josta pidät.
Stressi vähenee, kun liikut luonnossa.

Kun liikut,

- rentoudut ja voit paremmin
- mielesi virkistyy
- aivosi toimivat paremmin
- tapaat muita ihmisiä.

Kun liikut, pärjät paremmin arjessa.

Liikkuminen ehkäisee monia sairauksia
ja auttaa niiden hoidossa.
Liikkuminen myös parantaa kuntoa ja lihasvoimaa.
Jaksat tehdä kotitöitä ja muita arjen asioita paremmin.

**Liiku monipuolisesti joka päivä
tai melkein joka päivä.**

Liikkumisen suositus aikuisille, jotka kävelevät apuvälineen avulla

Taulukko kertoo, kuinka paljon viikossa on hyvä liikkua.



Unta:
tarpeeksi

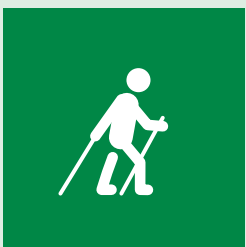
Liiku niin kuin pystyt, oman vointisi mukaan



Taukoja paikallaanoloon:
aina kun voit



Kevyttä liikkumista:
niin usein kuin mahdollista



Reipasta liikkumista:
ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa
TAI **rasittavaa liikkumista:**
ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa



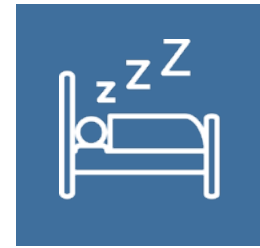
**Lihaskuntoa, taitoa
ja tasapainoa:**
ainakin 2 kertaa viikossa

Sopivasti lepoa ja liikettä

Nuku tarpeeksi

On tärkeää nukkua tarpeeksi,
jotta jaksat liikkua.
Unen aikana keho ja mieli lepäävät.

Kuuntele kehoasi.
Nuku päiväunet ja lepää,
kun olet väsynyt.



Vähennä paikallaanoloa

Liiku välillä, pidä taukoja ja vaihda asentoa,
kun istut tai olet paikallasi.



Liiku mahdollisimman usein

Jokainen askel on tärkeä.
Kevyttä liikkumista ovat
esimerkiksi kotitöiden teko,
ulkoilu ja kävely kauppaan.



Kun liikut,

- lihakset vahvistuvat
- kehon jäykkyys vähenee
- pärjät paremmin arjessa.

Saat apua ammattilaisilta,
kun etsit itsellesi sopivaa tapaa liikkua.
He voivat myös auttaa apuvälineiden etsimisessä.

Liiku niin kuin pystyt, oman vointisi mukaan.

Kuinka paljon pitäisi liikkua?

Reipasta liikkumista

Liiku reippaasti ainakin
2 tuntia 30 minuuttia viikossa.

Reipasta liikkumista ovat
esimerkiksi vauhdikas kävely ja pyöräily.

Liikkuminen on reipasta,
kun hengästyit jonkin verran.



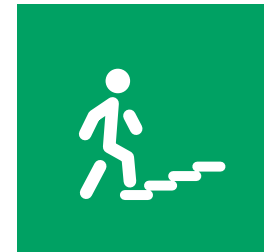
TAI

Rasittavaa liikkumista

Liiku rasittavasti ainakin
1 tunti 15 minuuttia viikossa.

Rasittavaa liikkumista ovat
esimerkiksi portaissa kävely ja juoksu.

Liikkuminen on rasittavaa,
kun hengästyit paljon.



LISÄKSI

Lihaskuntoa, taitoa ja tasapainoa

Kehitä lihaskuntoa, taitoa ja tasapainoa
ainakin 2 kertaa viikossa.

Käytä lihaksiasi, ja muista myös venytellä.

Valitse omat tapasi liikkua.
Niitä voivat olla esimerkiksi
kuntosaliharjoittelu, jumppa, jooga,
tanssi, pallopelit, keilaaminen ja vesijumppa.



**Voit liikkua lyhyen aikaa kerrallaan.
Jo muutama minuutti riittää.**

Esite on tehty yhdessä kansanterveysjärjestöjen
ja potilasjärjestöjen kanssa.