

## Soveltava liikkumisen suositus aikuisille, jotka liikkuvat pyörätuolilla itsenäisesti

Tämä suositus on aikuisille,  
jotka liikkuvat pyörätuolilla itsenäisesti.  
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 liikkuvat pyörätuolilla itsenäisesti

Taulukko kertoo, kuinka paljon viikossa on hyvä liikkua.



**Unta:**  
tarpeeksi

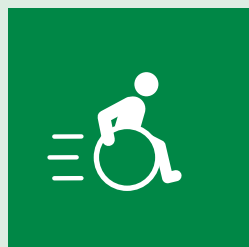
**Liiku niin kuin pystyt, oman vointisi mukaan**



**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

Kaikki liike kannattaa.  
Kevyttä liikkumista ovat  
esimerkiksi kotitöiden teko,  
ulkoilu ja kaupassa käynti.



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 on esimerkiksi  
kelaaminen niin nopeasti,  
että hengästyit jonkin verran.



Liikkuminen on reipasta,  
kun hengästyit jonkin verran.

## TAI

## Rasittavaa liikkumista

Liiku rasittavasti ainakin  
1 tunti 15 minuuttia viikossa.

Rasittavaa liikkumista on  
esimerkiksi kelaaminen niin nopeasti,  
että hengästyit paljon ja  
kelaaminen ylämäkeen.



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, pallopelit, keilaaminen ja vesijumppa.



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

Esite on tehty yhdessä kansanterveysjärjestöjen  
ja potilasjärjestöjen kanssa.