

## Liikkumisen suositus aikuisille (18–64-vuotiaat)

Tämä suositus kertoo,  
kuinka paljon sinun on hyvä liikkua viikossa.  
Kaikesta liikkumisesta on hyötyä,  
ja voit liikkua arjessa monella tavalla.  
Kun liikut, pysyt terveempänä  
ja saat hyvää mieltä.

### Jokainen askel on tärkeä.

Liikkuminen parantaa oloasi heti.

Kun liikut,

- mielesi virkistyy ja olosi paranee
- ajattelet selkeämmin
- stressi vähenee
- nukut paremmin.

Liikkuminen ehkäisee monia sairauksia  
ja auttaa niiden hoidossa.

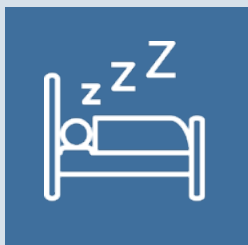
Näitä sairauksia ovat esimerkiksi:

- sydänsairaudet ja verisuonisairaudet
- tyypin 2 diabetes
- selkäkiput, niskakivut ja nivelrikko
- jotkin syöpäsairaudet.

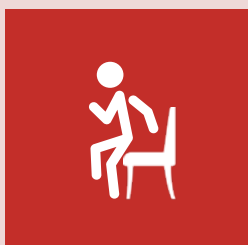
**Kun liikut tarpeeksi,  
voit saada lisää terveitä elinvuosia.**

# Aikuisten liikkumisen suositus

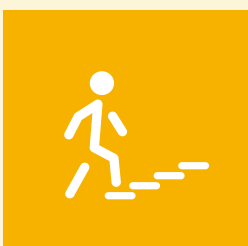
Taulukko kertoo, kuinka paljon  
18–64-vuotiaiden on hyvä liikkua viikossa.



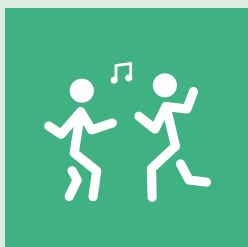
**Unta:**  
tarpeeksi



**Taukoja istumiseen:**  
aina kun voit



**Kevyttä liikkumista:**  
niin usein kuin mahdollista



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



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

# Voit paremmin, kun liikut joka päivä

## Nuku tarpeeksi

On tärkeää nukkua tarpeeksi, jotta jaksat liikkua. Unen aikana keho rentoutuu ja myös aivot saavat lepoa. Olet nukkunut tarpeeksi, kun heräät virkeänä.



## Vähennä istumista ja pidä taukoja

Liiku välillä, kun istut tai olet paikallasi. Pidä tauko: nouse ylös, oikaise selkä ja liiku. Liikkuminen vahvistaa lihaksia ja vähentää selkäkipuja ja niskakipuja.

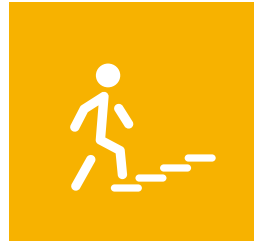


## Liiku niin usein kuin mahdollista

Jokainen askel on tärkeä. Tee kotitöitä ja muita tavallisia asioita. Kävele töihin, kauppaan ja kahvilaan.

Jo pieni liikkuminen vaikuttaa niin, että

- verenkierto vilkastuu
- nivelet pysyvät liikkuvina
- mieli virkistyy
- veren sokeriarvot ja rasva-arvot parantuvat.



**Valitse itse, miten liikut.**

# Miten paljon pitäisi liikkua?

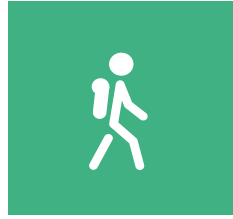
## Reipasta liikkumista

Liiku reippaasti ainakin  
2 tuntia 30 minuuttia viikossa.

Liiku niin, että sydämen syke nopeutuu.

Reipasta liikkumista ovat  
esimerkiksi reipas kävely ja pyöräily.

Liikkuminen on reipasta,  
kun hengästyit,  
mutta pystyt silti puhumaan.



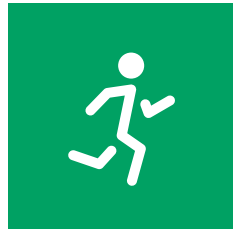
## TAI

## Rasittavaa liikkumista

Liiku rasittavasti ainakin  
1 tunti 15 minuuttia viikossa.

Rasittavaa liikkumista ovat  
esimerkiksi juoksu ja hiihto.

Liikkuminen on rasittavaa,  
kun hengästyit niin paljon,  
että sinun on vaikeaa puhua.



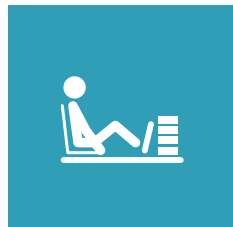
## LISÄKSI

## Lihaskuntoa ja tasapainoa

Kehitä lihaskuntoa ja tasapainoa  
ainakin 2 kertaa viikossa.

Käytä suuria lihaksia,  
kuten selän ja jalkojen lihaksia.

Lihaskuntoa ja tasapainoa kehittävät  
esimerkiksi portaissa kävely  
ja kuntosaliharjoittelu.



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