

## Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

Tämä suositus kertoo,  
kuinka paljon sinun on hyvä liikkua viikossa.  
Kaikesta liikkumisesta on hyötyä,  
ja voit liikkua arjessa monella tavalla.  
Monipuolinen liikkuminen  
tekee hyvää kehollesi ja mielellesi,  
ja pärjät kotona paremmin.

### Pysyt virkeänä ja pärjät paremmin arjessa, kun liikut.

Kun liikut,

- mielesi virkistyy
- tapaat ystäviä
- muistisi toimii
- nukut paremmin.

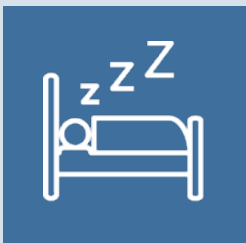
Säännöllinen liikkuminen  
parantaa kuntoa ja lihasvoimaa.  
Jaksat tehdä kotitöitä ja muita arjen asioita.

Liikkuminen ehkäisee ja  
hoitaa monia sairauksia.  
Lisäksi monipuolinen liikkuminen  
vähentää kaatumisia.

**Liiku monipuolisesti.  
Liiku joka päivä.**

# Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositus

Taulukko kertoo, kuinka paljon yli 65-vuotiaiden pitäisi liikkua viikossa.

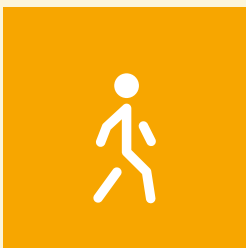


**Unta:**  
tarpeeksi

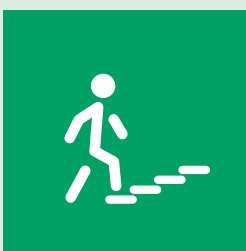


**Taukoja paikallaanoloon:**  
aina kun voit

## LIIKU MONIPUOLISESTI



**Kevyttä liikkumista:**  
niin usein kuin mahdollista



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



**Notkeutta, tasapainoa,  
lihasvoimaa:**  
ainakin 2 kertaa viikossa

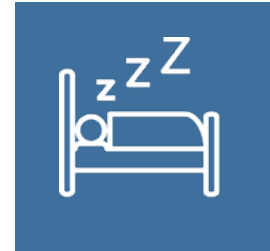
# Sopivasti lepoa ja liikettä

## 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 paikallaanoloa aina kun voit

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

Jo nousu ylös ja lyhyt taukojumppa tekevät hyvää keholle.



Kun liikut,

- lihakset vahvistuvat
- kehosi rasittuu vähemmän
- selkävaikeudet, niskavaikeudet ja nivelvauriot vähenevät
- liikkumiskyky säilyy parempana.

Kävely sopii lähes kaikille.

Oikea apuväline lisää turvallisuutta.

Ota avuksesi esimerkiksi keppi, kävelysauvat tai rollaattori.

**Liiku oman vointisi mukaan.  
Aloita rauhallisesti,  
ja lisää liikkumista vähän kerrallaan.**

# Liiku monipuolisesti joka päivä

## Kevyttä liikkumista

Liiku kevyesti niin usein kuin mahdollista.

Tee esimerkiksi kotitöitä, ulkoile ja kävele kauppaan ja kahville.

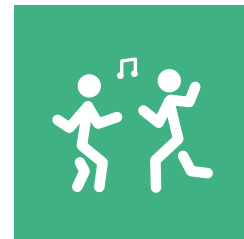


## Reipasta liikkumista

Liiku reippaasti ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa.

Reipasta liikkumista ovat esimerkiksi sauvakävely ja tanssi.

Liikkuminen on reipasta, kun hengästyit, mutta voit silti puhua.



## TAI

## Rasittavaa liikkumista

Liikku rasittavasti ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa.

Rasittavaa liikkumista ovat esimerkiksi portaissa kävely ja vesijumppa.

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



## LISÄKSI

## Lihisvoimaa, tasapainoa ja notkeutta

Kehitä lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta ainakin 2 kertaa viikossa.

Käytä lihaksiasi ja muista myös venyttellä.

Voit esimerkiksi voimistella kotona, kävellä portaissa, liikkua luonnossa ja harjoitella kuntosalilla..



**Voit liikkua pienissä pätkissä.  
Jo muutama minuutti kerrallaan riittää.**