



# Liikkumisen suositus aikuisille, joiden liikkuminen on vaikeutunut



**Unta:**  
tarpeeksi

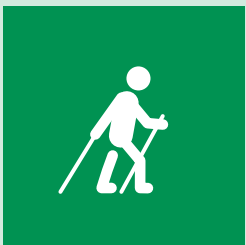
**Liiku niin kuin pystyt, oman vointisi mukaan**



**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