

SOVELTAVA VIIKOITTAINEN LIKKUMISEN SUOSITUS

aikuisille, joiden liikkuminen
on vaikeutunut





SOVELTAEN LIIKKUMALLA HYVINVOINTIA

#soveltavasuositus #liikkumisensuositus



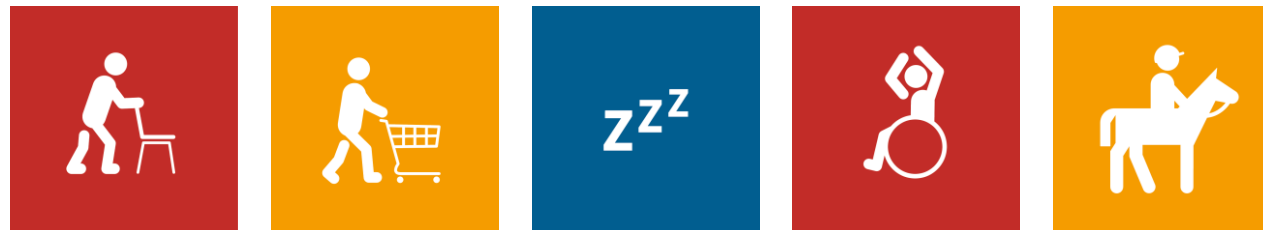
SOVELLA LIKKUMISTA TOIMINTAKYKYSI JA VOINTISI MUKAAN.

- Toimintakyky on yksilöllinen ja siihen vaikuttavat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät.
- Sopivan liikkumismuodon ja apuvälineen löytämiseen saat apua terveyden ja liikunnan ammattilaisilta.





PERUSTAKSI LEPOA JA LIIKETTÄ SOPIVASSA SUHTEESSA





Palauttavaa unta

riittävästi

- Unesta ei kannata tinkiä.
- Uni auttaa palautumaan rasituksista.
- Kuuntele kehoasi, ota päivätorkut ja lepää tarvittaessa.





Taukoja paikallaanoloon

aina kun voi

Liikuskelu

- aktivoi lihaksiasi
- vähentää kehosi jäykkyyksiä ja kuormittumista
- lisää hyvinvointiasi
- pitää yllä toimintakykyäsi.

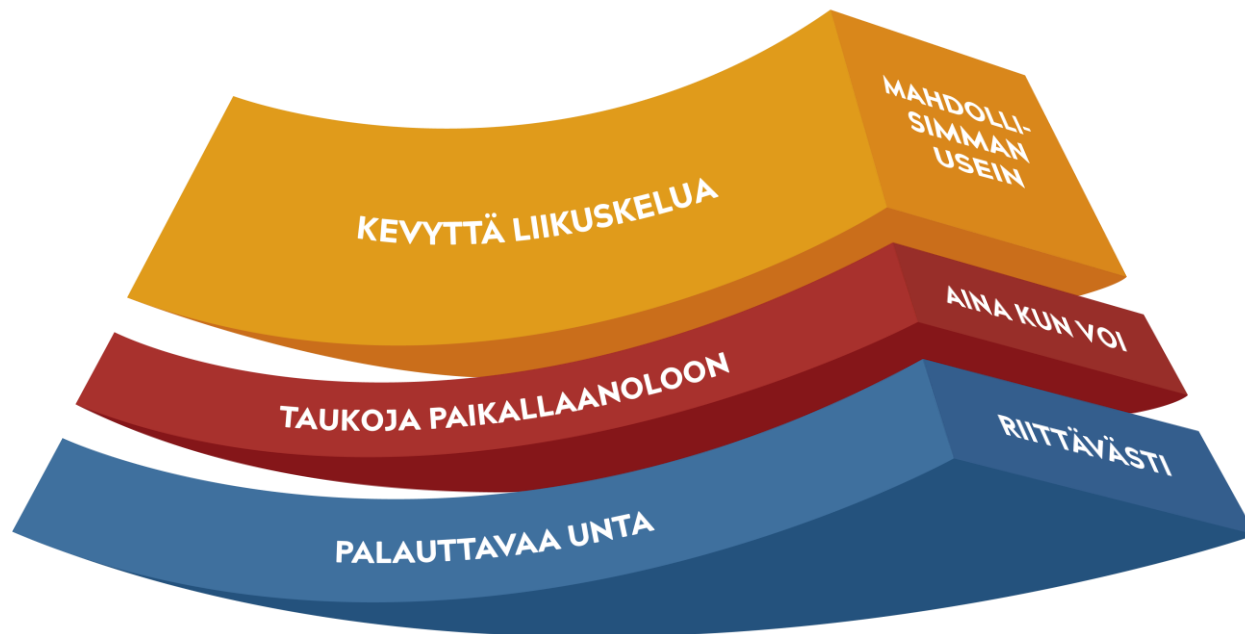




Kevyttä liikuskelua

mahdollisimman usein

- Jokainen askel kannattaa: kotiaskareet, kauppareissut ja muut tavalliset puuhat.

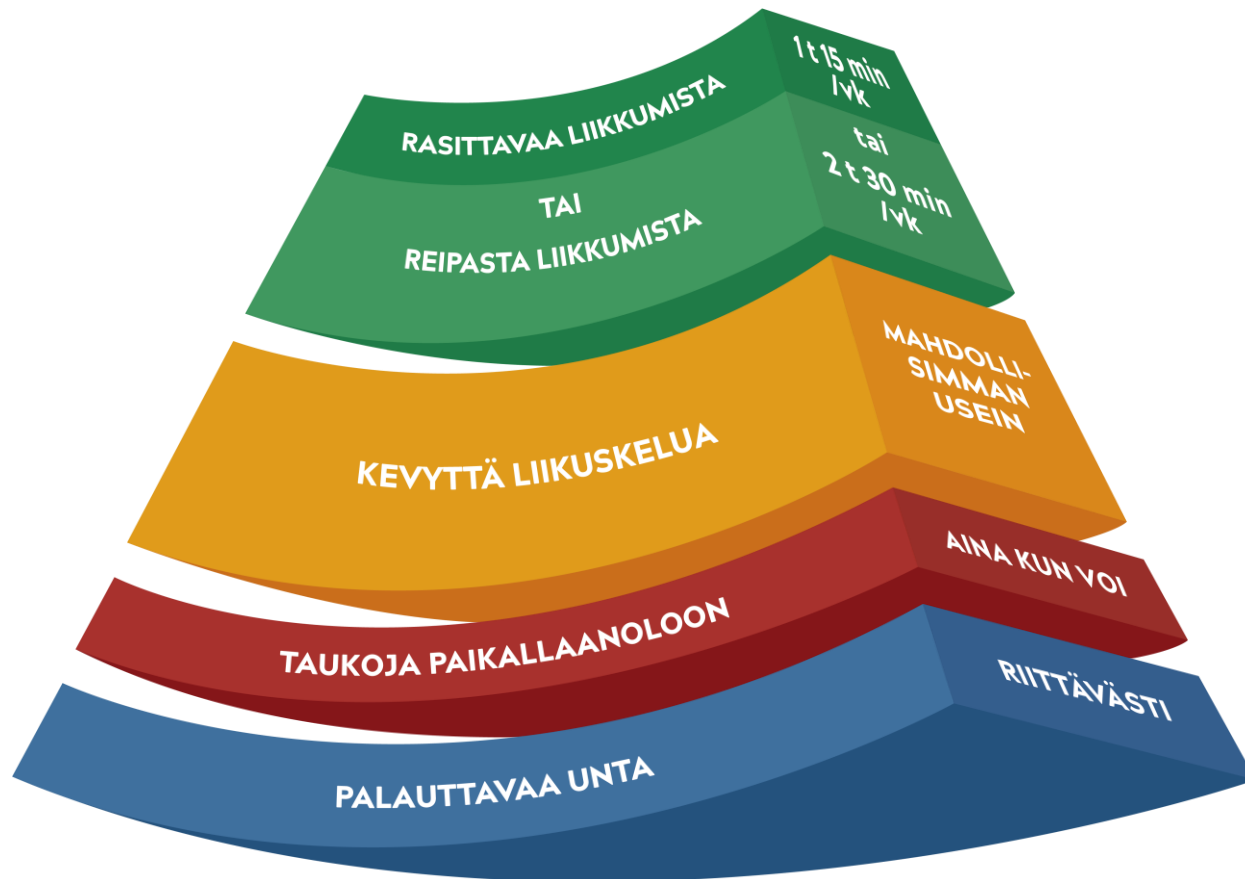




SOVELTAEN LIIKKUMALLA HYVINVOINTIA JA TOIMINTAKYKYÄ

Pienetkin pätkät kerrallaan riittävät.





Reipasta liikkumista

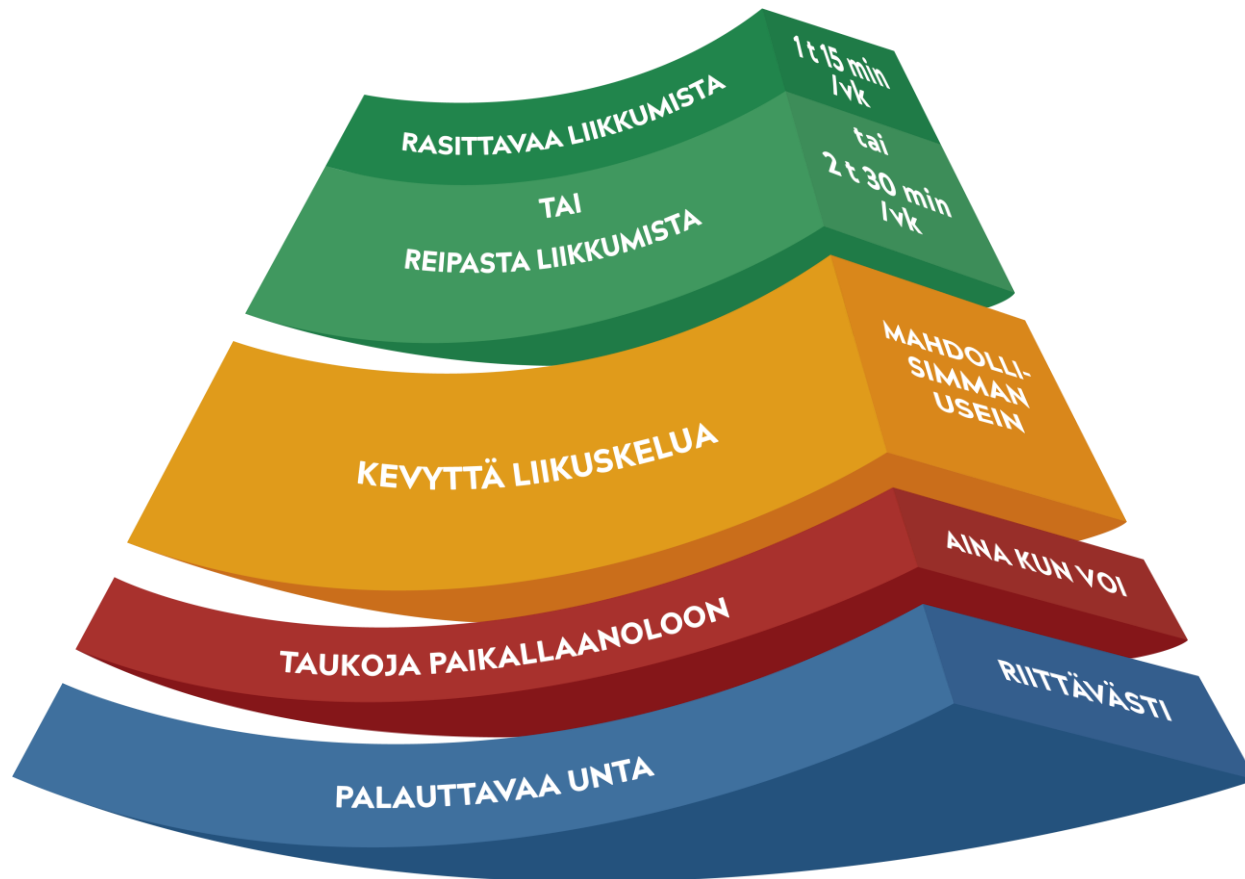
ainakin 2 t 30 min viikossa

- Kaikki sydämesi sykettä nopeuttava liikkuminen kelpaa.



Liikkuminen on reipasta, jos hengästyit jonkin verran.

TAI



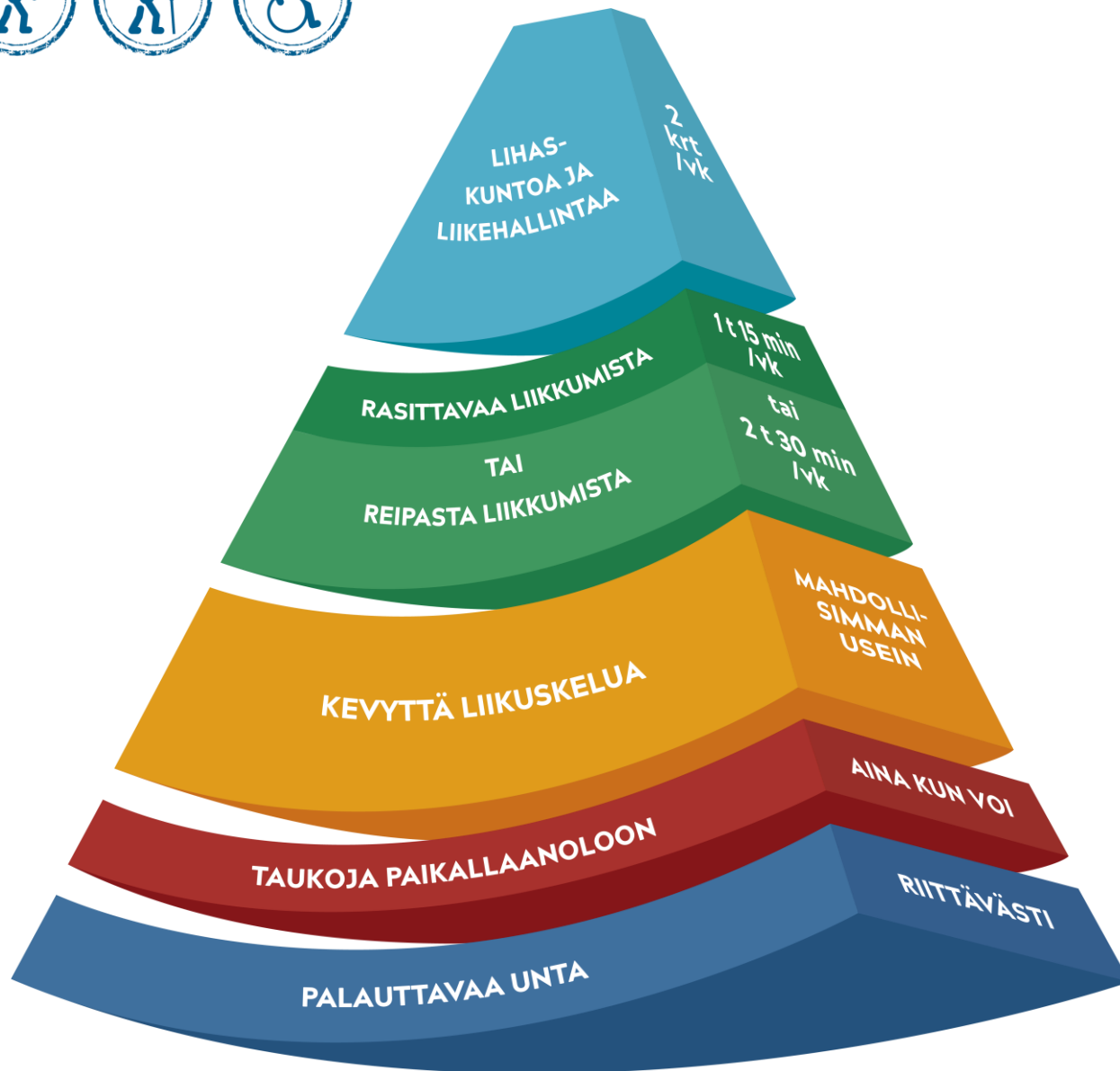
Rasittavaa liikkumista

ainakin 1 t 15 min viikossa

- Saat samat terveyshyödyt lyhyemmässä ajassa, kun lisäät liikkumisesi tehoa.



Liikkuminen on rasittavaa, jos hengästyit voimakkaasti.



Lihaskuntoa ja liikehallintaa

ainakin 2 kertaa viikossa

- Kuormita lihaksiasi ja haasta tasapainoasi. Yhdistä liikkumiseen venyttelyä.
- Valitse oma tapasi soveltaen, esim. kuntosali, ryhmäliikunta, jooga, vesiliikunta, tanssi, porraskävely.



LIIKU OMA TOIMINTAKYKY HUOMIOIDEN



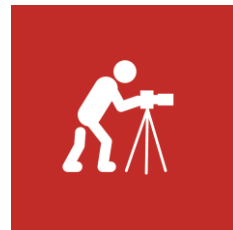
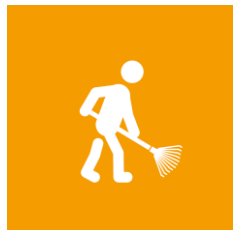
LIIKU MONIPUOLISESTI PÄIVITTÄIN TAI LÄHES PÄIVITTÄIN.





LIKKUMINEN TUO KOKONAIS- VALTAISTA HYVINVOINTIA.

- Aivosi aktivoituvat.
- Saat iloa mieluisasta liikkumisesta.
- Stressisi lievittyy luonnossa liikkumalla.
- Rentoudut ja voit paremmin.
- Mielialasi kohenee.
- Olet osa porukkaa.





LIKKUMALLA TUET TOIMINTA- KYKYÄSI JA SELVIITYMISTÄSI ARJESSA.

Säännöllinen liikkuminen

- ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia
- kohentaa fyysistä kuntoa
- auttaa jaksamaan päivittäisissä askareissa.





Lähteet

[Yhdysvaltain terveysviraston liikkumisen suositus](#)

[2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report](#). Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018.

Kiitos!

ukkinstituutti.fi

#soveltavasuositus #liikkumisensuositus

