



Liiku kaiken ikäisenä

alle kouluikäinen

1

Vähintään 3 tuntia päivässä

Lapsi
oppii
taitoja
leikkien

- Huolehdi, että lapsesi päivään kuuluu ainakin 2 tuntia reipasta ulkoilua ja kevyttä liikkumista.
- Varmista, että lapsesi päivään kuuluu myös 1 tunti vauhdikasta liikkumista.

LISÄKSI

- Anna lapsellesi aikaa rauhalliseen touhuiluun. Tauota yli tunnin pituista paikallaanoloa.
- Pidä huolta, että lapsesi nukkuu tarpeeksi.



Vähintään tunti päivässä



- Liiku vähintään tunti päivässä reippaasti tai rasittavasti.
- Nosta reilusti sykettä ja hengästy ainakin 3 päivänä viikossa.
- Vahvista lihaksia ja luita ainakin 3 päivänä viikossa.

LISÄKSI

- Liiku arjessa aina kun voit.
- Istu vähemmän ja pidä taukoja.
- Nuku tarpeeksi.

**Pysy
virkeänä**

18–64-vuotias

3

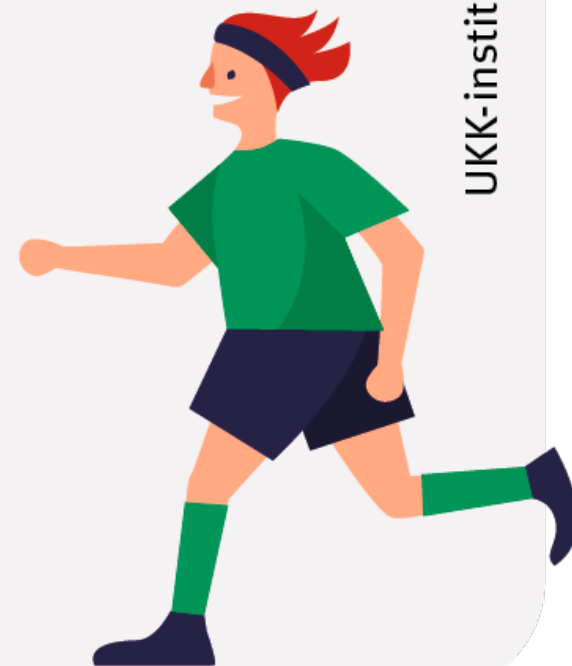
Vähintään 2½ tuntia viikossa

- Liiku reippaasti ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa **TAI** rasittavasti 1 tunti 15 minuuttia viikossa.
- Harjoita lihaskuntoa, tasapainoa ja notkeutta ainakin 2 kertaa viikossa

LISÄKSI

- Liiku kevyesti niin usein kuin mahdollista.
- Tauota paikallaanoloasi.
- Nuku tarpeeksi.

Edistä
terveyttäsi



yli 65-vuotias

4

Vähintään 2½ tuntia viikossa

- Liiku reippaasti ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa **TAI** rasittavasti 1 tunti 15 minuuttia viikossa.
- **Harjoita lihaskuntoa, tasapainoa ja notkeutta ainakin 2 kertaa viikossa.**

LISÄKSI

- Liiku kevyesti niin usein kuin mahdollista.
- Tauota paikallaanoloa.
- Nuku tarpeeksi.



Turvaa
toiminta-
kykyäsi

Liiku monipuolisesti



- Kun sydämesi syke ja hengitys kiihtyvät, harjoitat kestävyyskuntoa.
- Kun käytät lihaksiasi, pidät yllä ja kehität lihaskuntoa.
- Kun haastat notkeutta, tasapainoa ja ketteryyttä, taitosi kehittyvät ja liikkumisvarmuutesi paranee.
- Kun liikut niin, että luihin kohdistuu iskutyypistä rasitusta, vahvistat samalla luustoa.

Liiku eri tehoilla



- Liiku kevyesti mahdollisimman usein. Kevyt liikkuminen ei hengästytä.
- Reippaasti liikkuessasi hengästyit, mutta pystyt silti puhumaan.
- Rasittavasti liikkuessasi hengästyit niin paljon, että sinun on vaikea puhua. Rasittava liikkuminen sopii tottuneelle liikkujalle.



Liiku mieluisalla tavalla

- Löydä oma tapasi liikkua arjessa tai harrastuksena.
- Itselle sopiva tapa tuo hyvän mielen ja säännöllisyyden.
- Lapselle leikki tuo iloa ja liikettä.

Liiku oman vointisi mukaan



- Joskus jaksat enemmän, joskus vähemmän.
- Jo muutaman minuutin jaksot kerrallaan riittävät.
- Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa.

Lue lisää liikkumisen suosituksista

ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/