

Ennakoi tulevaa

Kaikille sattuu tilanteita, jotka estävät liikkumasta suunnitelman mukaisesti. Mieti valmiiksi, mitä teet, kun

- sinulla on kiire
- olo tuntuu väsyneeltä
- sää on huono
- lähdet matkalle
- lapsenhoito ei järjestykään.

Oireet ja sairaudet

Jos sinulla on sairauksia tai pitkäaikaisia oireita, kysy lääkäriltä rajoituksista, lajivalinnoista ja lääkkeiden vaikutuksista.

Jos sinulla on flunssa tai sairastut muuten äkillisesti, pidä taukoa liikkumisesta.

Turvallisuus

Muista lämmitellä liikuntakerran alussa ja venytellä sen päätteeksi.

Varmista, että taitosi riittävät ja välineet ovat kunnossa. Tutuissa lajeissa voit turvallisesti lisätä raskautta. Uudet lajit vaativat totuttelua ja ohjausta.

Pitkäaikainen säännöllinen liikkuminen

- virkistää, auttaa jaksamaan
- auttaa nukkumaan hyvin
- auttaa painonhallinnassa
- vähentää sydän- ja verisuonisairauksien riskiä
- lisää veren HDL-kolesterolin ("hyvä" kolesteroli) pitoisuutta.
- alentaa verenpainetta.
- vähentää riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen.
- voi hidastaa iän myötä tapahtuvaa luun haurastumista.
- suojaa rinta- ja paksusuolensyövältä.

Liikkuminen tavaksi

Olen aloitellut liikkumista, miten jatkaisin?

- Mikä laji tuntuu omalta? Kävely, hölkkä, pyöräily, jumppa, tanssi, uinti, kuntosaliharjoittelu...
- Liikutko mieluummin yksin vai ryhmässä?
- Mikä tuntuu sopivan rasittavalta? Haluatko ponnistella tuntuvasti vai ottaa rauhallisemmin?
- Liikutko mieluummin omaksi iloksesi vai haluatko asettaa liikkumisellesi tavoitteita?
- _____
- _____

Olen ennen liikkunut, miten aloittaisin uudelleen tauon jälkeen?

- Oliko tauko pitkä – viikkoja vai peräti vuosia?
- Miten olet muuttanut? Vieläkö entiset liikkumismuodot soveltuvat vai tiedätkö jo mitä olisi syytä vaihtaa tai muuttaa?
- Mihin nykyinen kuntosi riittää?
- Mitä tavoittelet? Hyviä suorituksia, kunnon kohentumista, virkistymistä, hyvää oloa, hyvää terveyttä?
- _____
- _____

Säännöllisyys

Pitkäaikaista hyötyä saat liikkumisesta, jota teet tarpeeksi usein ja säännöllisesti. Tee sitä, mikä tuntuu omalta. Suosi liikkumismuotoja, joiden tiedät olevan käytännössä mahdollisia.

Monipuolisuus

Monipuolinen liikkuminen kehittää kestävyyttä, lihasvoimaa, nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa. Siksi olisi hyvä liikkua viikoittain useammalla kuin yhdellä tavalla. Tee esimerkiksi muutama jumppaliike ja venyttele kävelylenkin tai pallopelin jälkeen.

Sopiva rasitustaso

Sopiva rasitustaso löytyy, kun opettelet tunnistamaan oman kehosi merkkejä. Tunnistamisen avuksi sopii alla oleva asteikko.

Miltä rasitus tuntuu?

6		Ratings of perceived exertion (RPE) -taulukon avulla saadaan tietoa liikkumisen koetusta rasittavuudesta. Henkilö arvioi liikkumisen rasittavuutta asteikolla 6–20. Luku 6 tarkoittaa ei lainkaan rasitusta ja luku 20 maksimaalista kuviteltavissa olevaa rasitusta.
7	erittäin kevyt	
8		
9	hyvin kevyt	
10		
11	melko kevyt	Kestävyystyyppisen kevyen liikkumisen alue on 9–11, reippaan 12–13 ja rasittavan 14–17 (ACSM 2025).
12		
13	hieman rasittava	
14		
15	rasittava	
16		RPE-asteikon on alun perin kehittänyt Borg (1970). Asteikosta on useita erilaisia versioita ja suomenkielinen asteikko on esitetty mm. Fyysisen kunnon mittaaminen -kirjassa (Keskinen ym. 2018).
17	hyvin rasittava	
18		
19	erittäin rasittava	
20		

Mitä teet?

Mieti, mitä voit tehdä säännöllisesti. Parempi liikkua säännöllisesti vaikkapa kaksi kertaa viikossa kuin puuskittain paljon. Muista monipuolisuus.

Milloin?

Tee viikko-ohjelma. Mitkä viikonpäivät ja kellonajat sopivat sinulle parhaiten?

Miten?

Mikä voisi helpottaa liikkumaan lähtemistä? Kaveri mukaan, liikuntaryhmä? Kannustaisiko askelten tai sykkeen seuraaminen? Mitä tavoittelet?

Liiku ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa reipasta kävelyä vastaavalla teholla. Rasitus on silloin viereisen sivun asteikolla 12–15. Voit kerätä ajanmyös muutaman minuutin liikkumispätkistä.

Vaihtoehtoisesti voit liikkua hölkkää vastaavalla teholla. Tällöin riittää lyhyempi aika eli vähintään 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Asteikolla ilmaistuna rasitus on silloin vähintään 14.

Harjoita lisäksi lihaskuntoa ainakin 2 kertaa viikossa. Tee yhteensä 8–10 erilaista liikettä suurimmilla lihasryhmillä. Toista kutakin liikettä noin 10 kertaa niin, että lihakset väsyvät.

Viikko-ohjelman laatimisen apuna voit käyttää kalenteria tai Liikkumisen viikko-ohjelma ja seuranta -korttia (ukkinstituutti.fi). Voit pitää kirjaa toteutuneista kerroista, niin näet, pysytkö suunnitelmassasi. Jos suunnittelu tuntuu hankalalta, ota yhteyttä liikunnanohjaajaan tai fysioterapeuttiin.