A photograph of three people on bicycles on a paved path, overlaid with a blue tint. The person on the left is wearing a dark jacket and a helmet. The person in the middle is wearing a patterned jacket and a helmet. The person on the right is wearing a light-colored jacket, sunglasses, and a helmet. They are all looking towards the right.

# Viikoittainen liikkumisen suositus – soveltavat suositukset

Tommi Vasankari





# LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan

#liikkumallaterveyttä #liikkumisensuositus

# Viikoittainen liikkumisen suositus – korvaa Liikuntapiirakat

- Lokakuussa 2019 työikäiset
- Joulukuussa 2019 ikääntyneet
- Keväällä 2020 Soveltavat suositukset:
  - liikkuminen vaikeutunut
  - apuvälineitä käyttäville
  - pyörätuolilla liikkuville

# Muutoksia / painotuksia aikaisempaan

10 min raja on poistunut – kaikki pätkät hyväksi

Kevyt liikkuminen (liikuskelu) tuottaa myös terveyttä

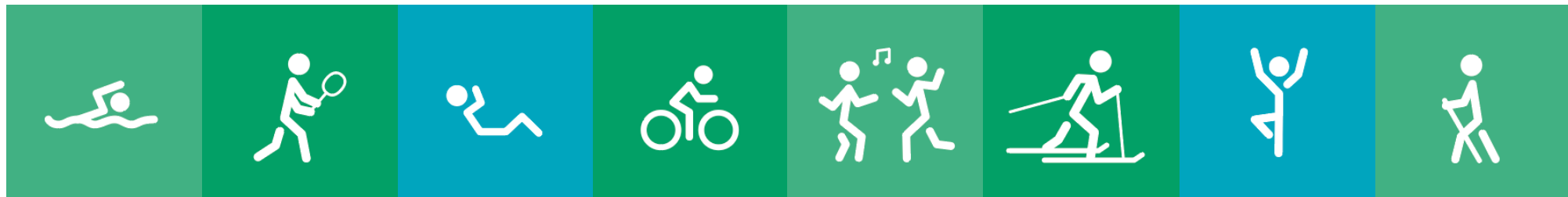
Paikallaanoloa pitäisi taottaa ja pitkiä kestoja vähentää

Huomioidaan hlö-kohtainen kuntotaso (yksilöllisyys)

Tunnistetaan myös unen ja liikkumisen yhteydet

# MITEN PALJON OLISI HYVÄ LIIKKUA?

Muutaman minuutin pätkät kerrallaan riittävät.





# SOVELTAEN LIKKUMALLA HYVIN- VOINTIA



# SOVELTAEN LIKKUMALLA HYVIN- VOINTIA





# SOVELTAEN LIKKUMALLA HYVIN- VOINTIA





## 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  
paikallaan-  
oloon**

Liikuskelu aktivoi lihaksiasi sekä vähentää kehosi jäykkyyksiä ja kuormittumista. Se lisää myös hyvinvointiasi sekä pitää yllä toimintakykyäsi.



**Kevyttä  
liikuskelua**

**Mahdollisimman usein**  
Kaikki liike kannattaa:  
kotiaskareet, kauppareissut  
ja muut tavalliset puuhat.

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



# SOVELTAEN LIIKKUMALLA HYVINVOINTIA JA TOIMINTAKYKYÄ

Pienetkin pätkät kerrallaan riittävät



**Reipasta  
liikkumista**

**TAI**

**Ainakin 2 t 30 min viikossa**  
Kaikki sydämesi sykettä  
nopeuttava liikkuminen kelpaa.

> Liikkuminen on  
reipasta, jos hengästyit  
jonkin verran.



**Rasittavaa  
liikkumista**

**Ainakin 1 t 15 min viikossa**  
Saat samat terveyshyödyt  
lyhyemmässä ajassa, kun  
lisäät liikkumisesi tehoa.

> Liikkuminen on  
rasittavaa, jos hengästyit  
voimakkaasti.



**LISÄKSI  
Lihaskuntoa  
ja  
liikehallintaa**

**Ainakin 2 krt viikossa**  
Kuormita lihaksiasi ja haasta  
tasapainoasi. Yhdistä liikkumi-  
seen venyttelyä. Valitse oma tapasi  
soveltaen, esim. kuntosali, luonto-  
liikunta, ratsastus, vesiliikunta,  
tanssi, pallopelit.



## LIKKUMINEN TUO KOKONAISVALTAISTA HYVINVOINTIA.

Aivosi aktivoituvat.

Saat iloa mieluisasta liikkumisesta.

Stressisi lievittyy luonnossa liikkumalla.

Rentoudut ja voit paremmin.

Mielialasi kohenee.

Olet osa porukkaa.

## LIKKUMALLA TUET TOIMINTAKYKYÄSI JA SELVIITYMISTÄSI ARJESSA.

Säännöllinen liikkuminen ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia sekä kohentaa fyysistä kuntoa. Lisäksi se auttaa jaksamaan päivittäisissä askareissa.



**Liiku monipuolisesti päivittäin tai lähes päivittäin.  
Sovella liikkumista toimintakykyysi ja vointisi mukaan.**

 **UKK-instituutti** | [www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi)

Laadittu yhteistyössä kansanterveys- ja potilasjärjestöjen kanssa.

# LIKKUMINEN VOI SAADA SINUT HETI VOIMAAN PAREMMIN.

- Mielialasi kohenee.
- Ajatuksesi terävöityvät.
- Stressin tunteesi kevenee.
- Nukut paremmin.





# LIKKUMALLA RIITTÄVÄSTI VOIT SAADA LISÄÄ TERVEITÄ ELINVUOSIA.

Liikkuminen ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia, kuten

- useita sydän- ja verisuonisairauksia
- tyypin 2 diabetesta
- tuki- ja liikuntaelinsairauksia
- joitakin syöpätauteja.





# Kiitos!

[ukkinstituutti.fi](http://ukkinstituutti.fi)



#liikkumallaterveyttä #liikkumisensuositus