Pienet liikuntateot - suuret terveysvaikutukset

Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

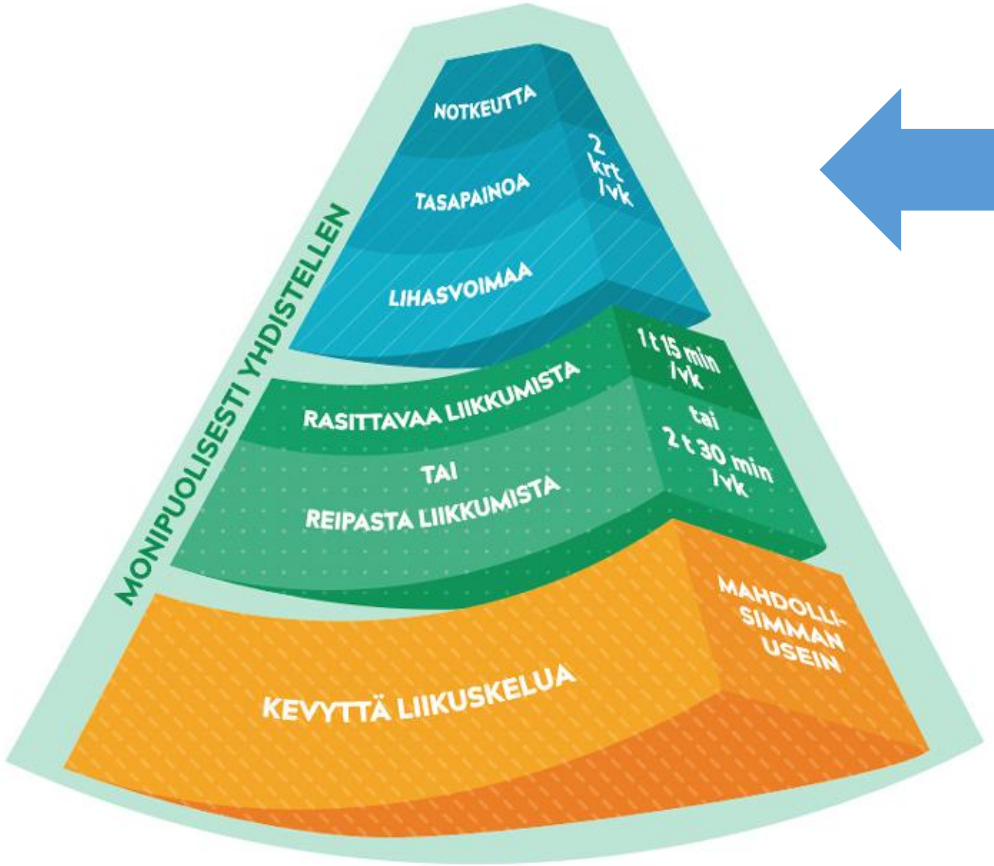
UKK-instituutti

Outi Palkama 20.4.2021

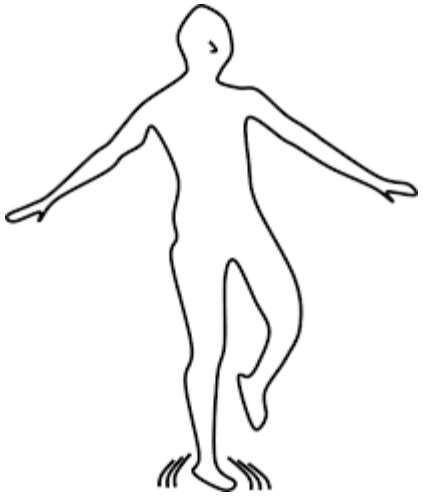
Liikuntasuositukset määrittelevät terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikunnan määrän

- Kertoo terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän. Kevyelläkin liikunnalla monia terveyshyötyjä: veren sokeri-ja rasva-arvojen aleneminen, verenkierron vilkastuminen ja nivelten ja lihasten vetreytyminen

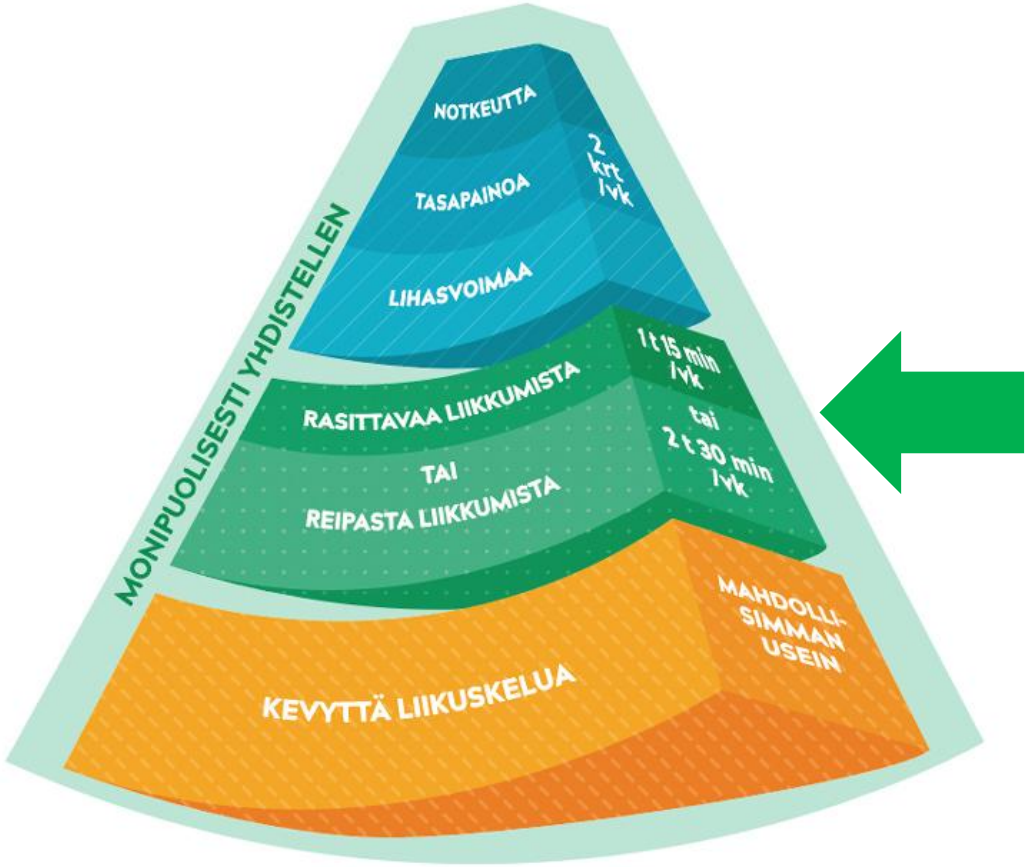
Notkeutta, tasapainoa, lihasvoimaa



- Lihaskuntoa ja liikehallintaa toimintakyvyn tueksi **ainakin 2 kertaa viikossa**

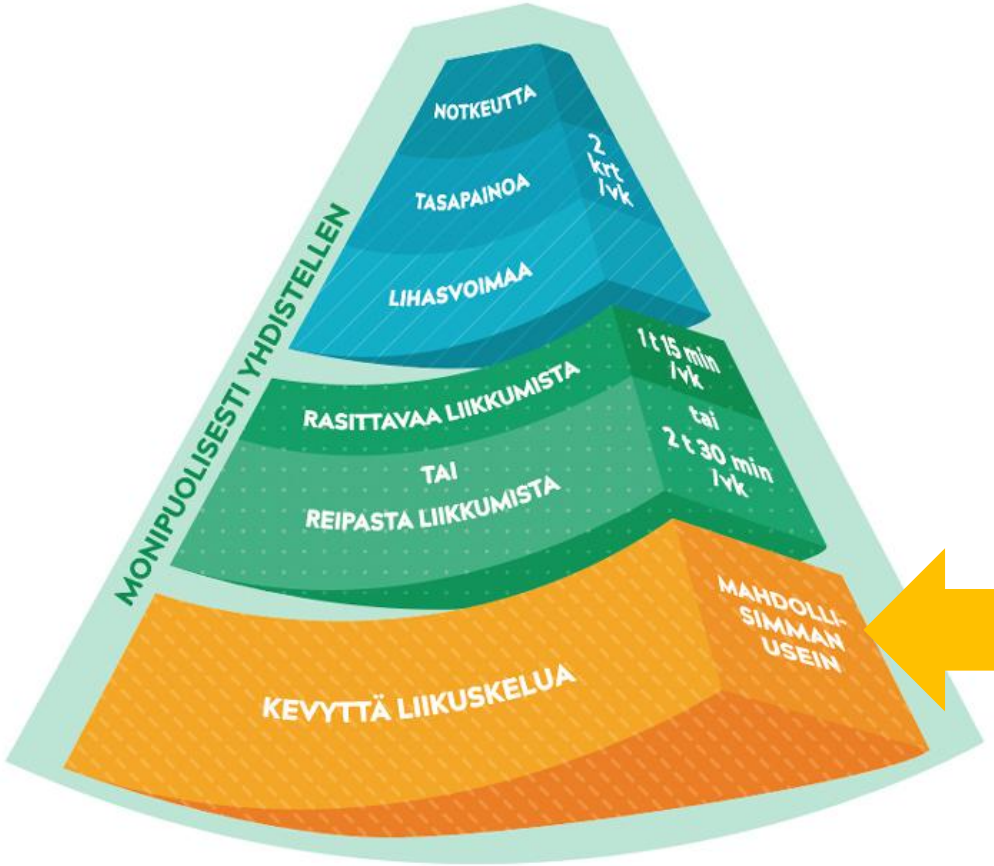


Rasittavaa tai reipasta liikkumista



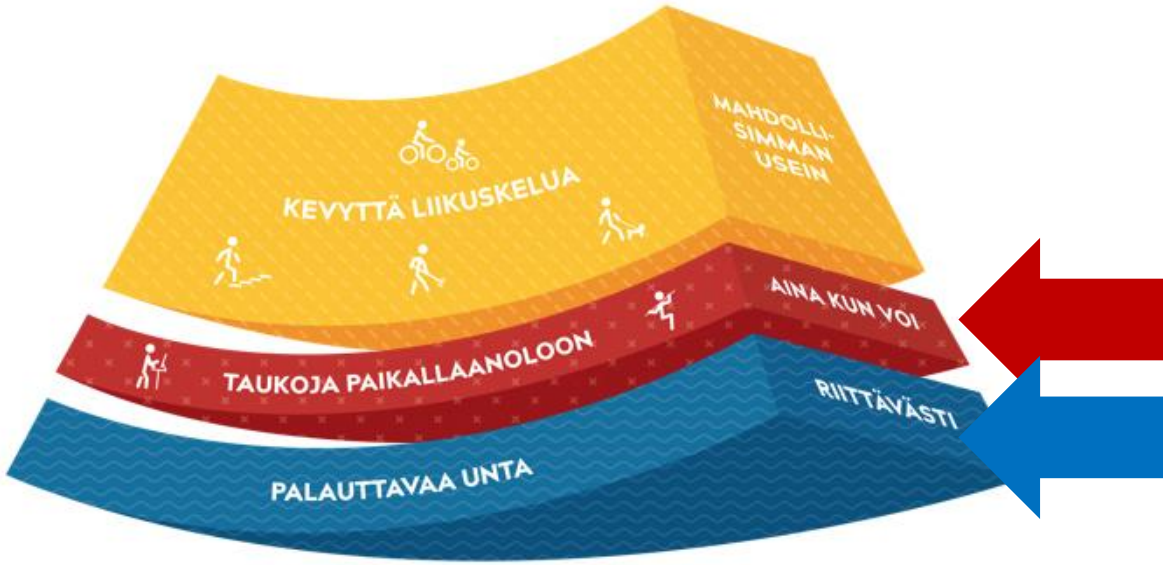
- Reipasta liikkumista terveydeksi **ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa**
- TAI
- Rasittavaa liikkumista kunnon vuoksi **ainakin 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa**

Kevyttä liikuskelua



- Kevyttä liikuskelua **mahdollisimman usein**

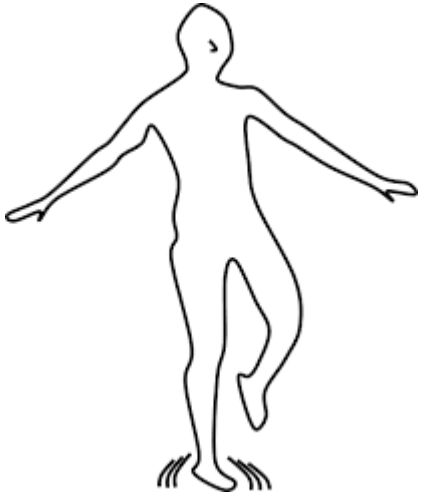
Taukoa paikallaoloon ja palauttavaa unta



- Taukoja paikallaanoloon **aina kun voi**
- Palauttavaa unta **riittävästi**.

65+ liikuntasuositukset

Ikäihmisten suosituksessa painotetaan 18–64-vuotiaiden suosituksia enemmän **lihasvoimaa** ja **tasapainoa**, joilla on vaikutusta erityisesti arjessa selviytymiseen, liikkumiskykyyn sekä esimerkiksi kaatumisten ehkäisyyn.



Suositus korostaa liikkumisen monipuolisuutta. Tavoitteena on toimintakykyä ylläpitävä tai parantava liikkuminen.

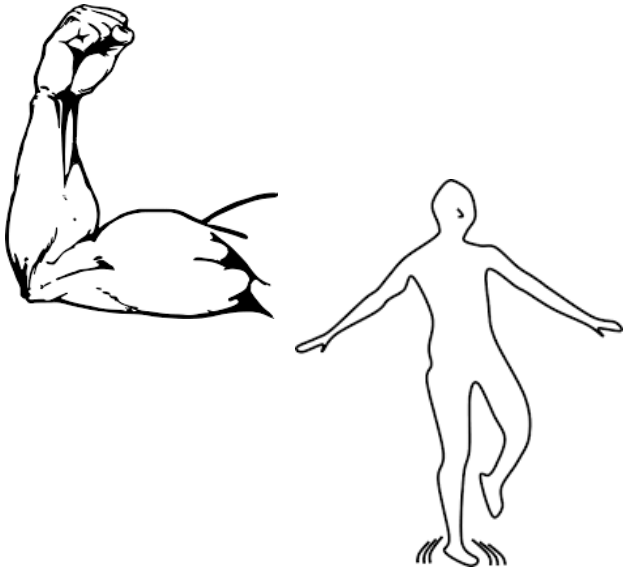
Liikkumisen myönteiset vaikutukset

- Uni paranee
- Mieliala paranee
- Stressinsietokyky paranee
- Monien sairauksien ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus
- Toimintakyky säilyy hyvänä mahdollisimman pitkään
- Tasapaino parantuu
- Lihasmassa säilyy tai paranee
- Kaikki liike hyväksi, tauottaminen tärkeää
- Terveyshyödyt jo vähäiselläkin liikuskelulla erityisesti vähän liikkuville

Yhteenveto

Kaikki liikunta hyväksi

Vältä istumista

3

Muista Voima ja tasapaino!