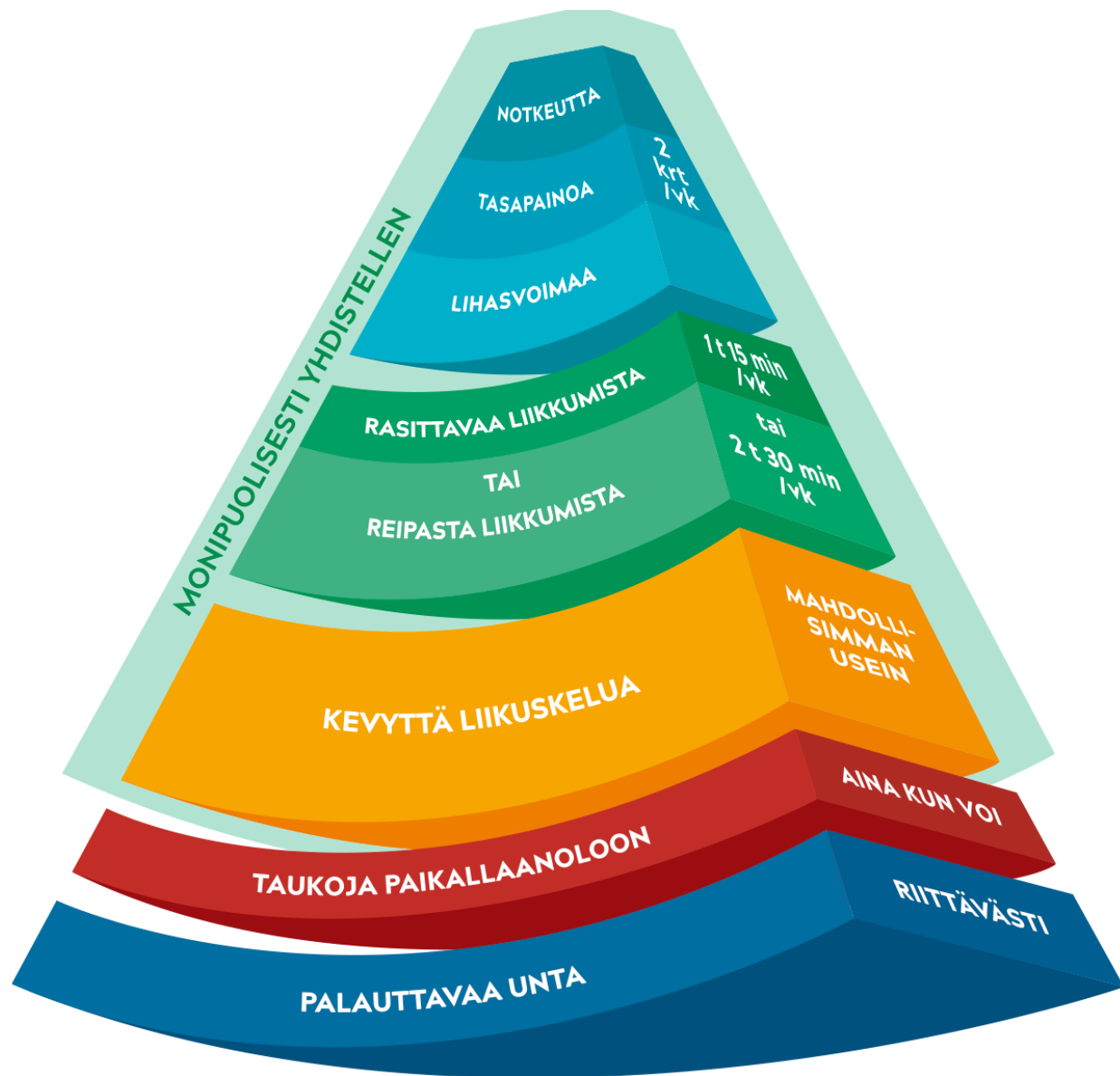




Viikoittainen
liikkumisen
suositus
yli 65-vuotiaille

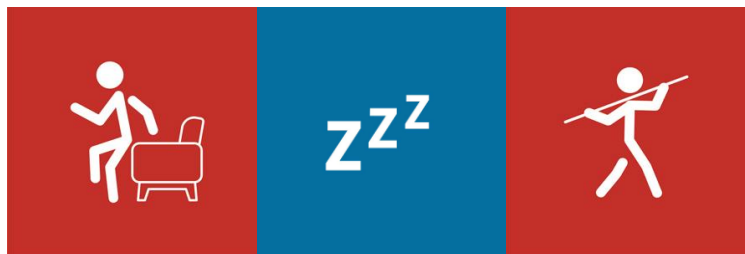
 UKK-instituutti

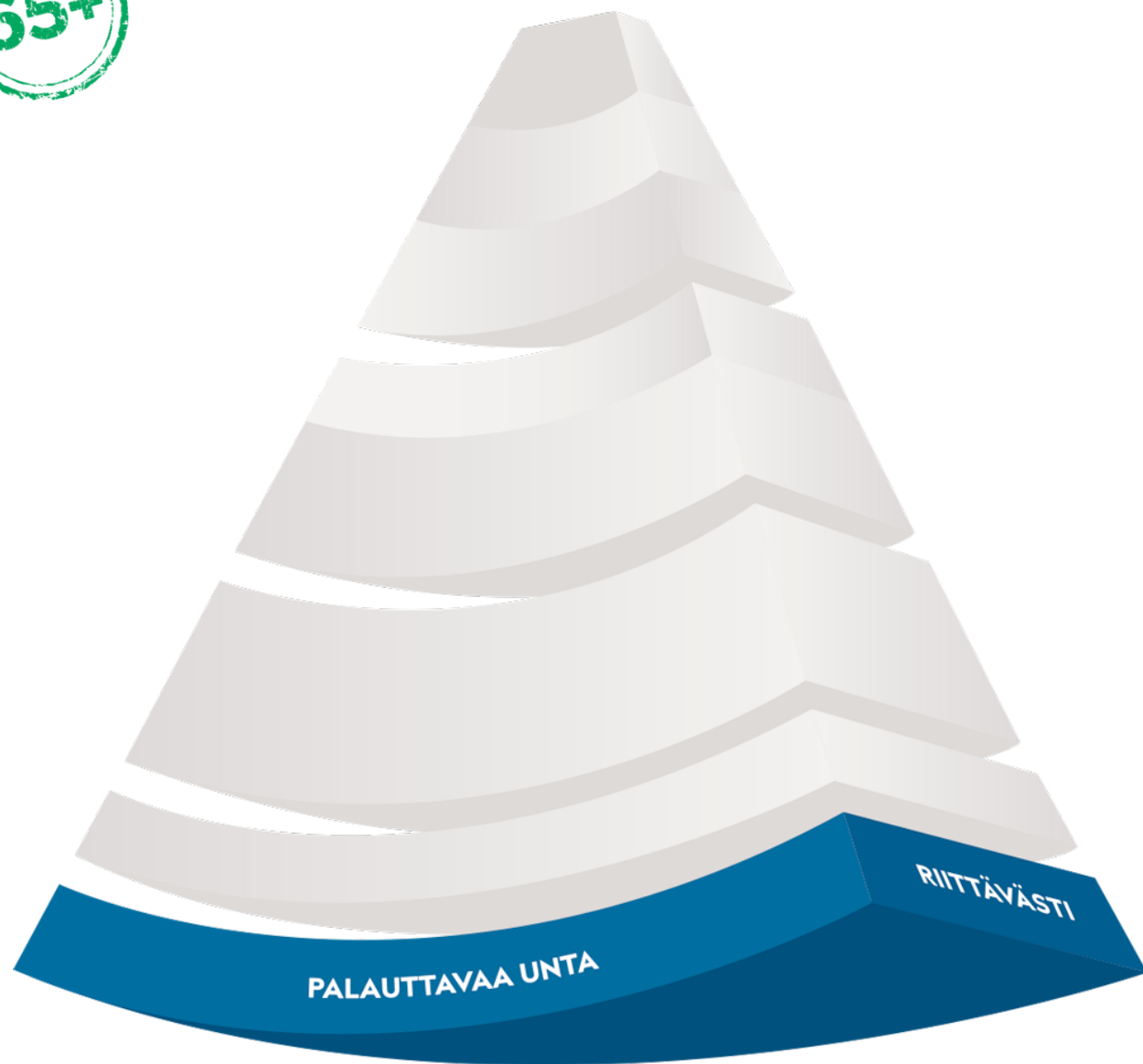


VIREYTTÄ LIIKKUMALLA



PERUSTAKSI LEPOA JA LIIKETTÄ SOPIVASSA SUHTEESSA

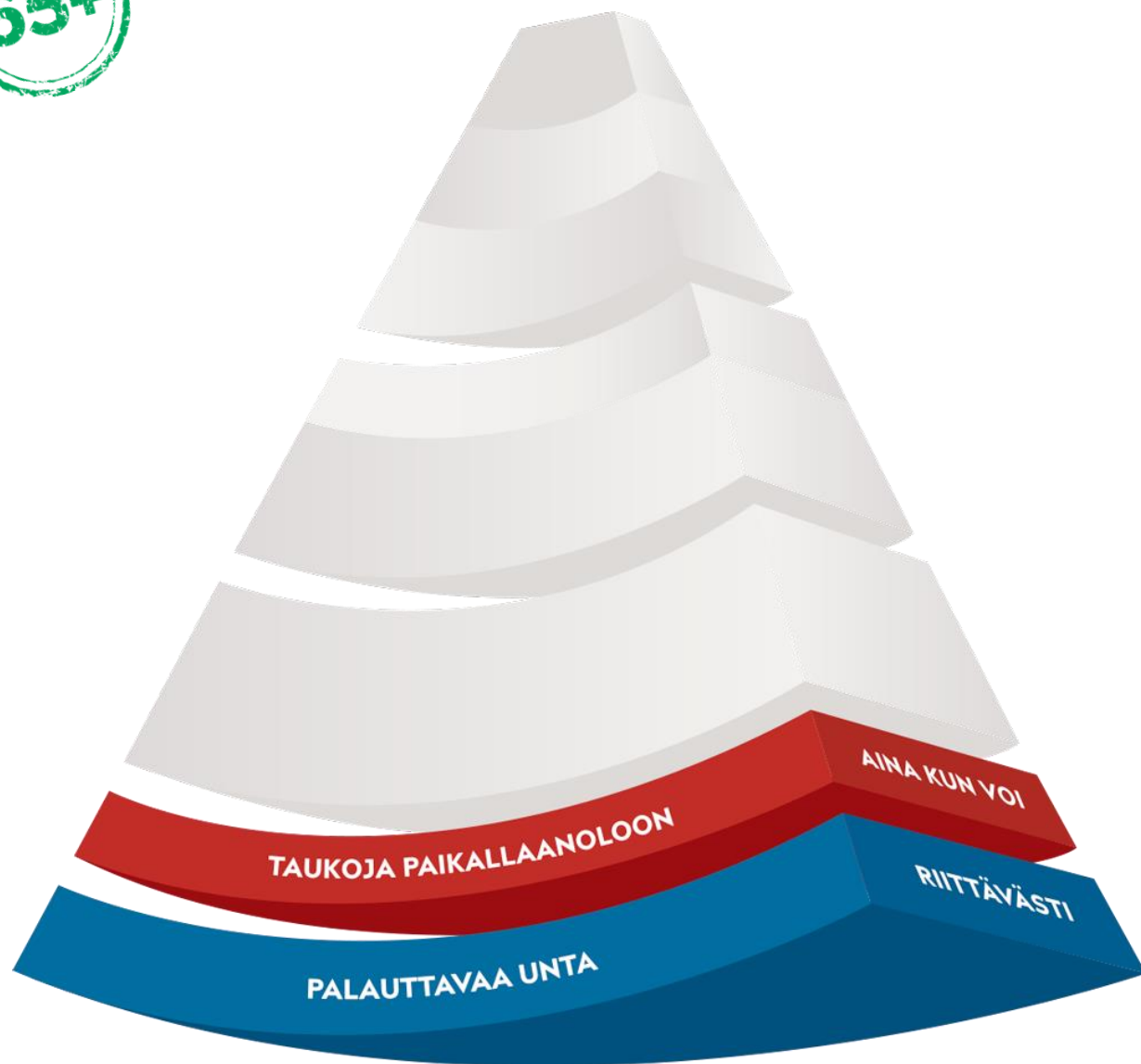




Palauttavaa unta

riittävästi

- Unesta ei kannata tinkiä. Unen aikana aivot jäsentävät ajatuksiasi ja palaudut päivän rasituksista.
- Kun heräät virkeänä, tiedät nukkuneesi tarpeeksi.



Taukoja paikallaanoloon

aina kun voi

Liikuskelu

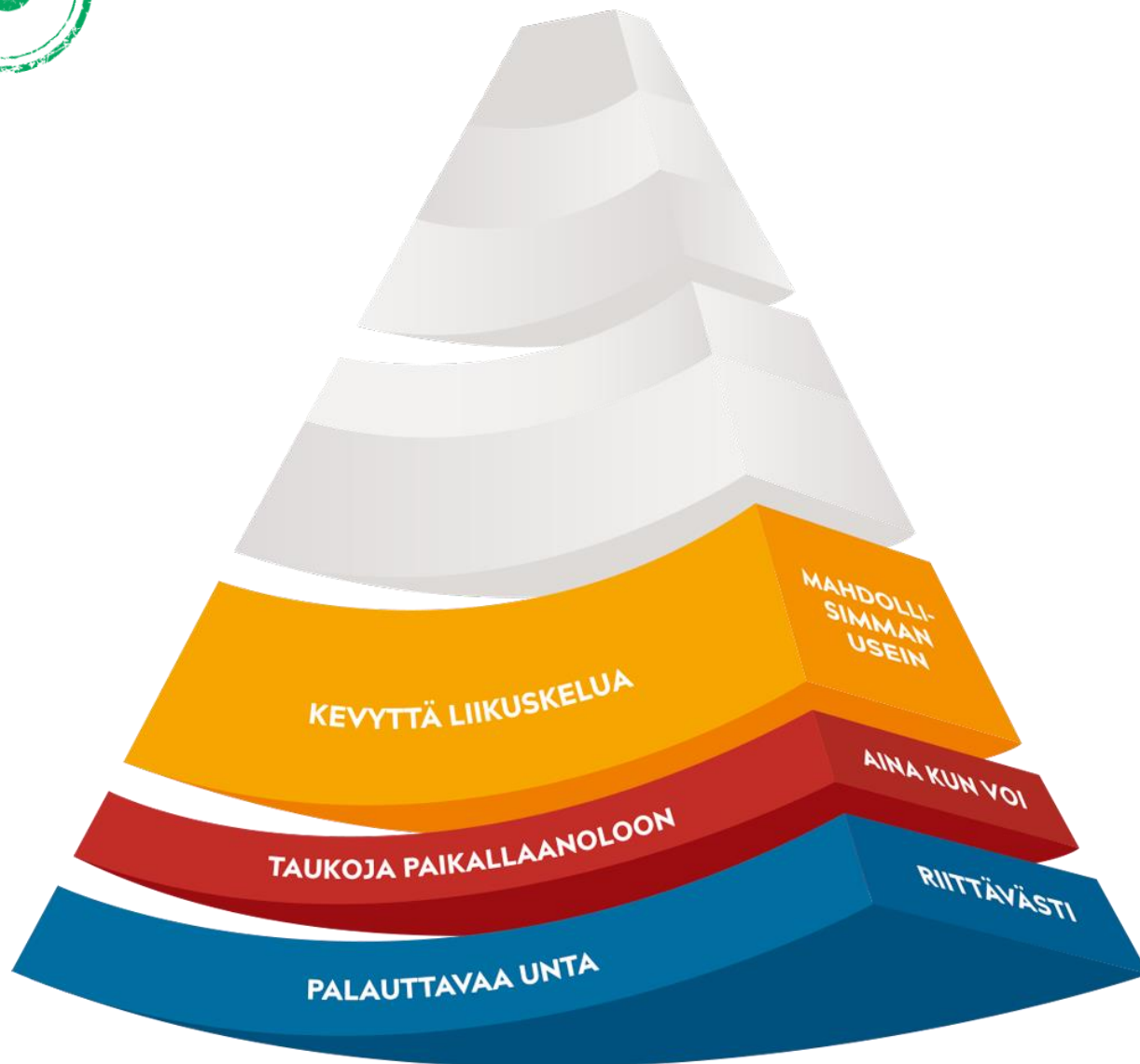
- aktivoi lihaksiasi
- vähentää kehosi kuormittumista
- lisää tuki- ja liikuntaelimestösi hyvinvointia
- pitää yllä liikkumiskykyäsi.



MONIPUOLISESTI LIIKKUMALLA TERVEYTTÄ JA TOIMINTAKYKYÄ

Pienetkin pätkät kerrallaan riittävät.

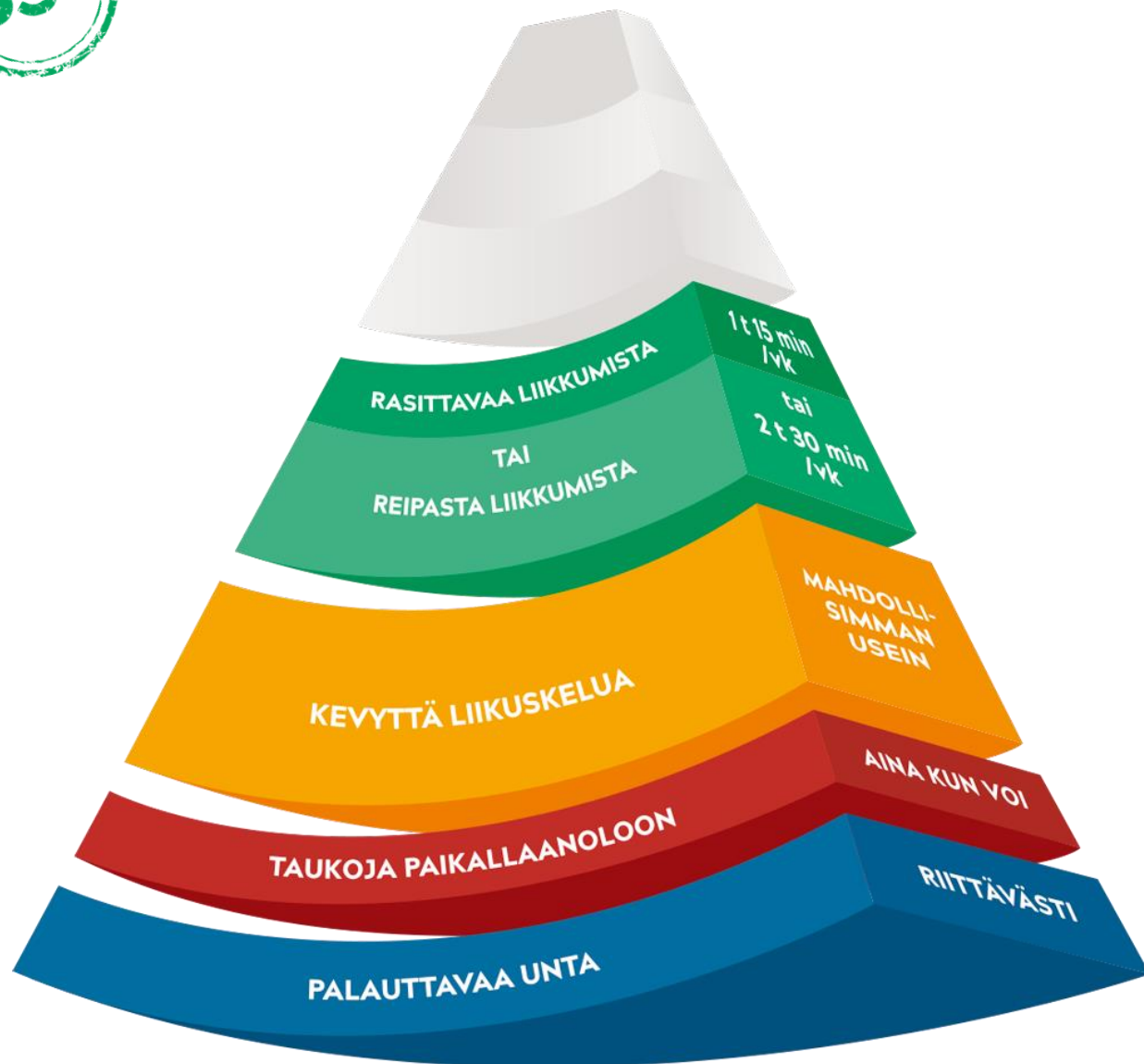




Kevyttä liikuskelua

mahdollisimman usein

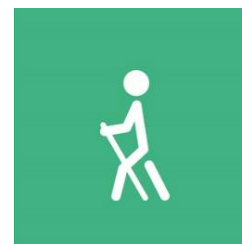
- Jokainen askel kannattaa: kotiaskareet, ulkoilu, kauppareissut ja muut tavalliset puuhat.



Reipasta liikkumista

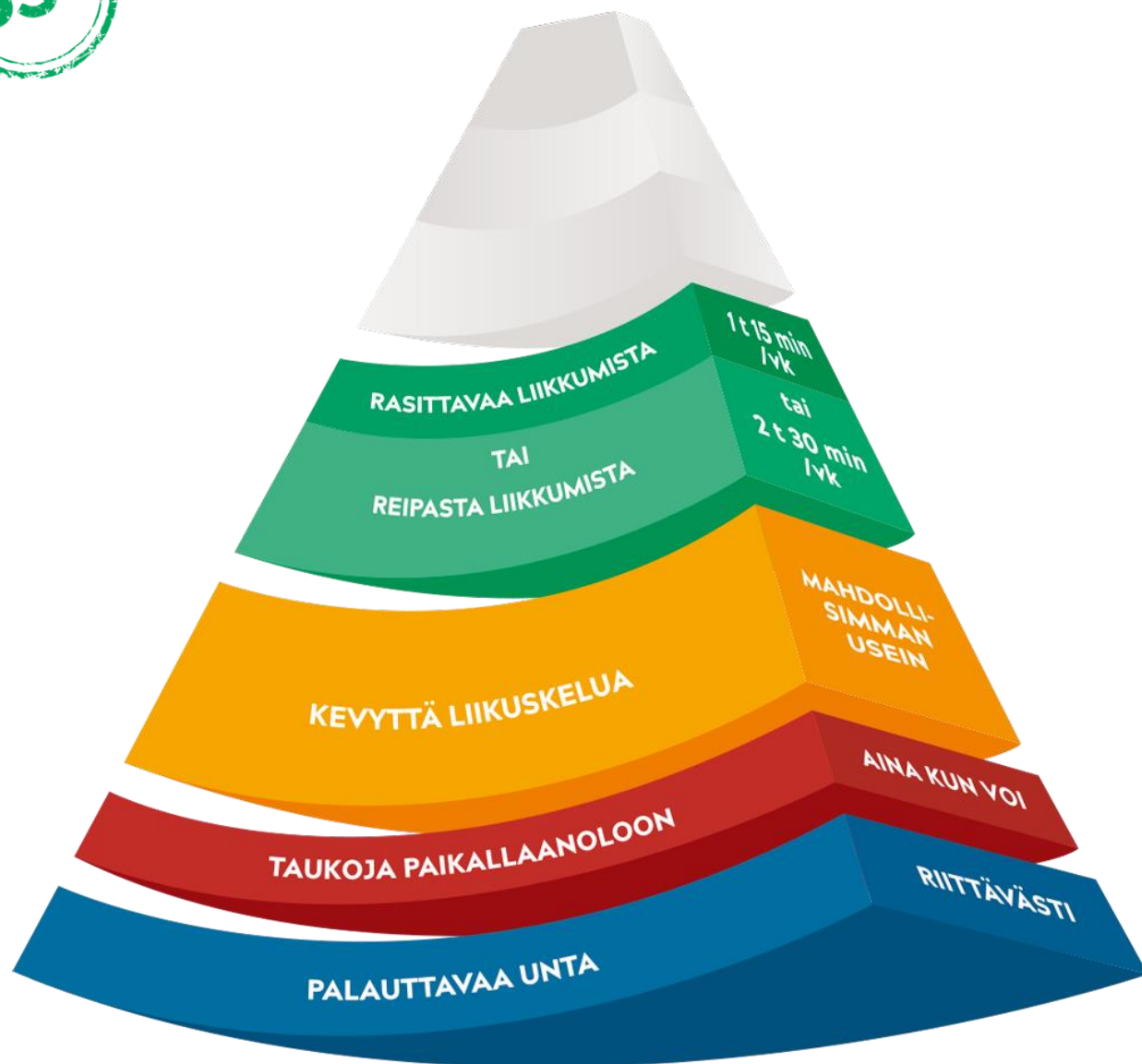
ainakin 2 t 30 min viikossa

- Kaikki sydämesi sykettä nopeuttava liikkuminen kelpaa.



Liikkuminen on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta.

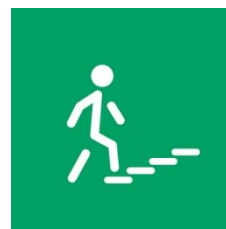
TAI



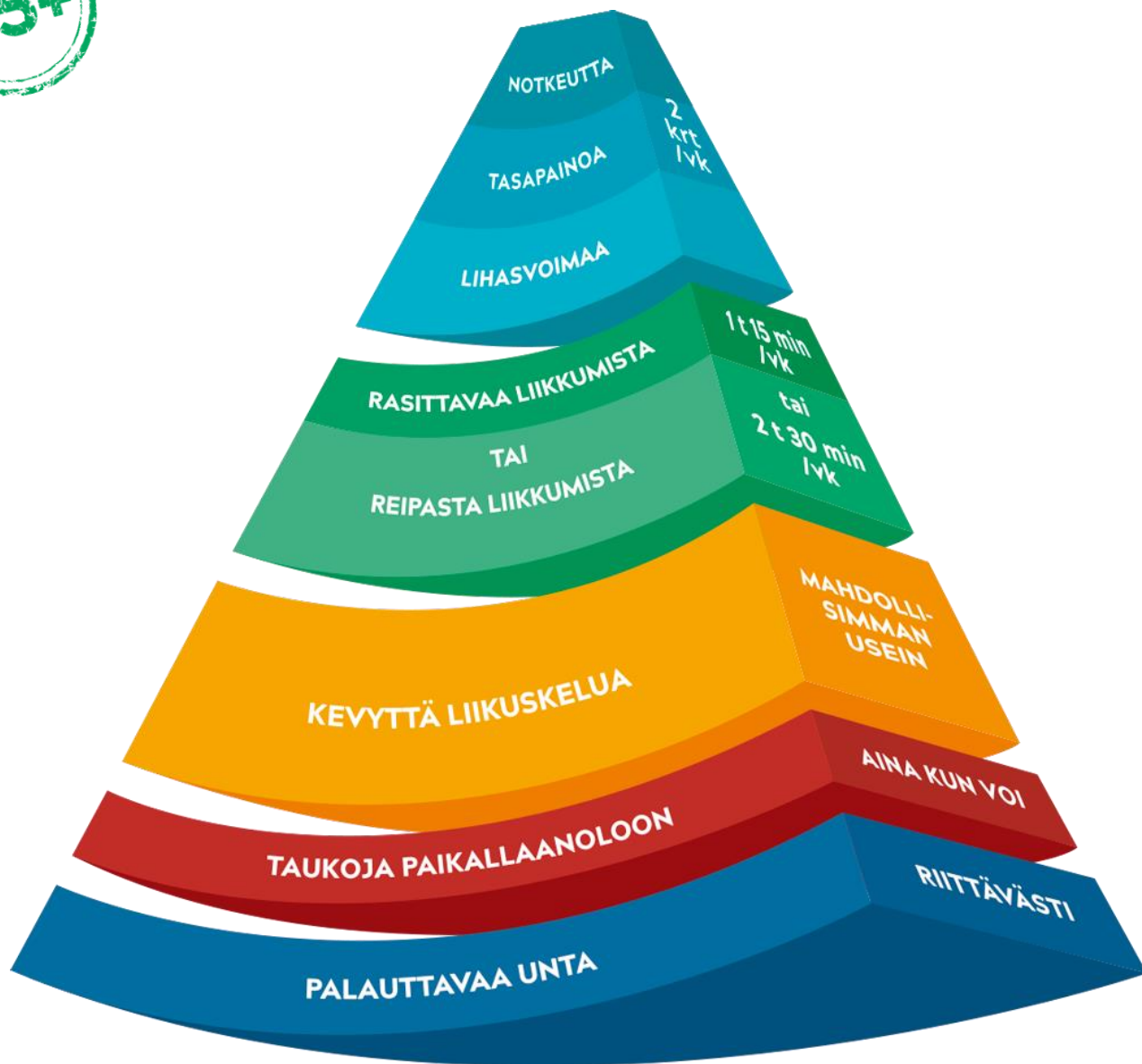
Rasittavaa liikkumista

ainakin 1 t 15 min viikossa

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



Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia.



Lihaskvoimaa, tasapainoa ja notkeutta

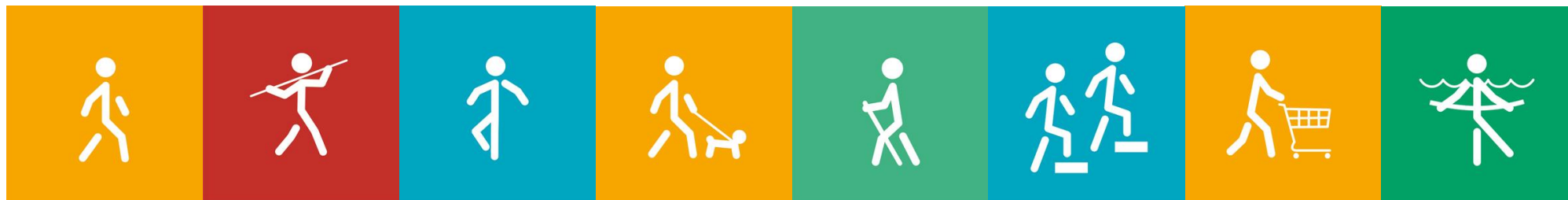
ainakin 2 kertaa viikossa

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



Lähde liikkeelle oman vointisi mukaan.
Aloita maltilla ja lisää liikettä pikkuhiljaa.

Kävelystä on hyvä aloittaa.
Oikea apuväline tuo turvallisuutta.





LIKKUMINEN PIRISTÄÄ.

- Mielesi virkistyy.
- Tapaat ystäviä.
- Muistisi toimii.
- Nukut paremmin.



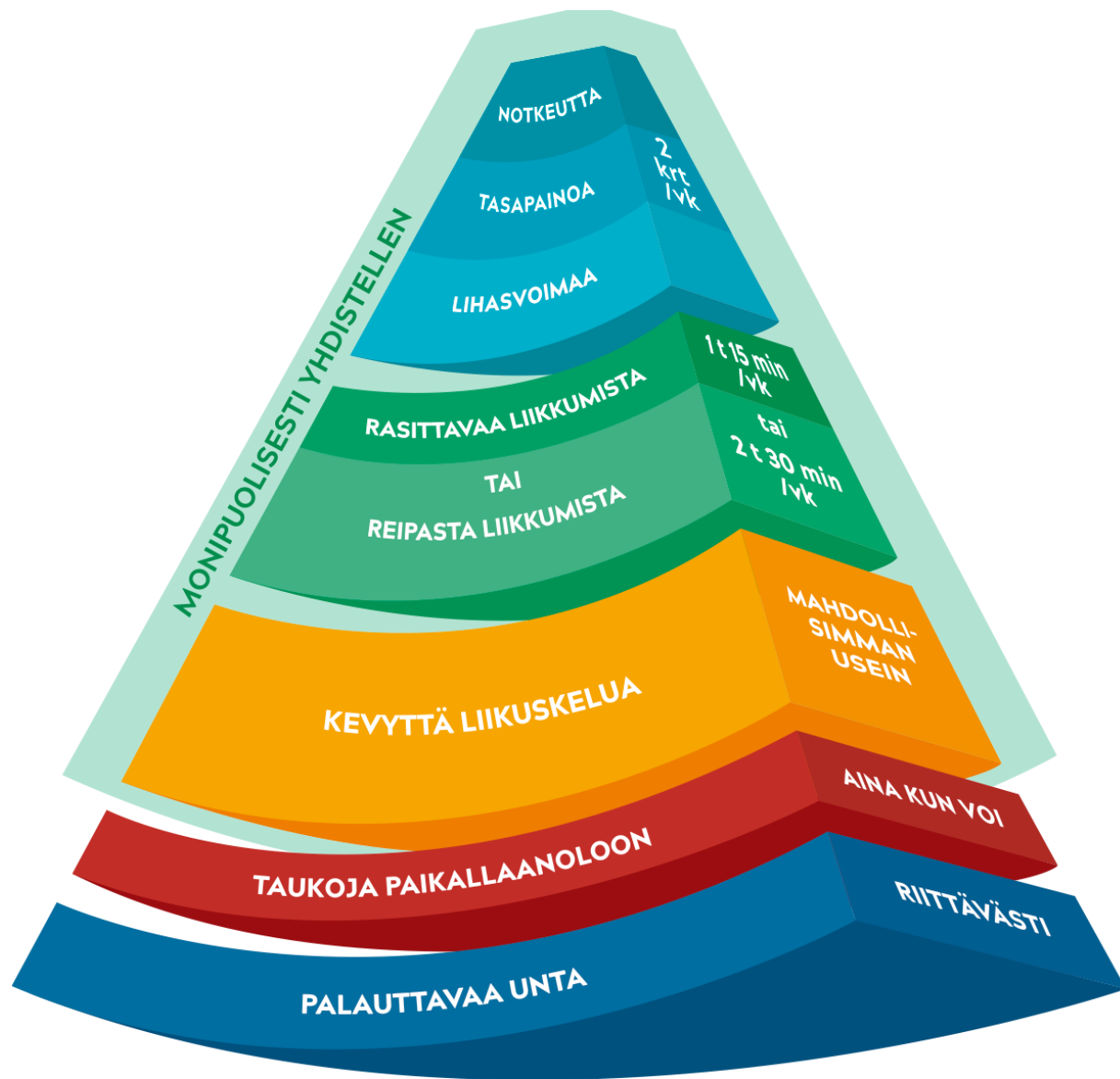


LIKKUMALLA TURVAAT LIKKUMIS- JA TOIMINTAKYKYSI.

Säännöllinen liikkuminen

- auttaa päivittäisissä askareissa
- ehkäisee kaatumisia ja niihin liittyviä vammoja
- ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia.





Liiku monipuolisesti.
Joka päivä.

#vireyttäliikkumalla
#liikkumisensuositus



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!

#vireyttäliikkumalla
#liikkumisensuositus

 UKK-instituutti