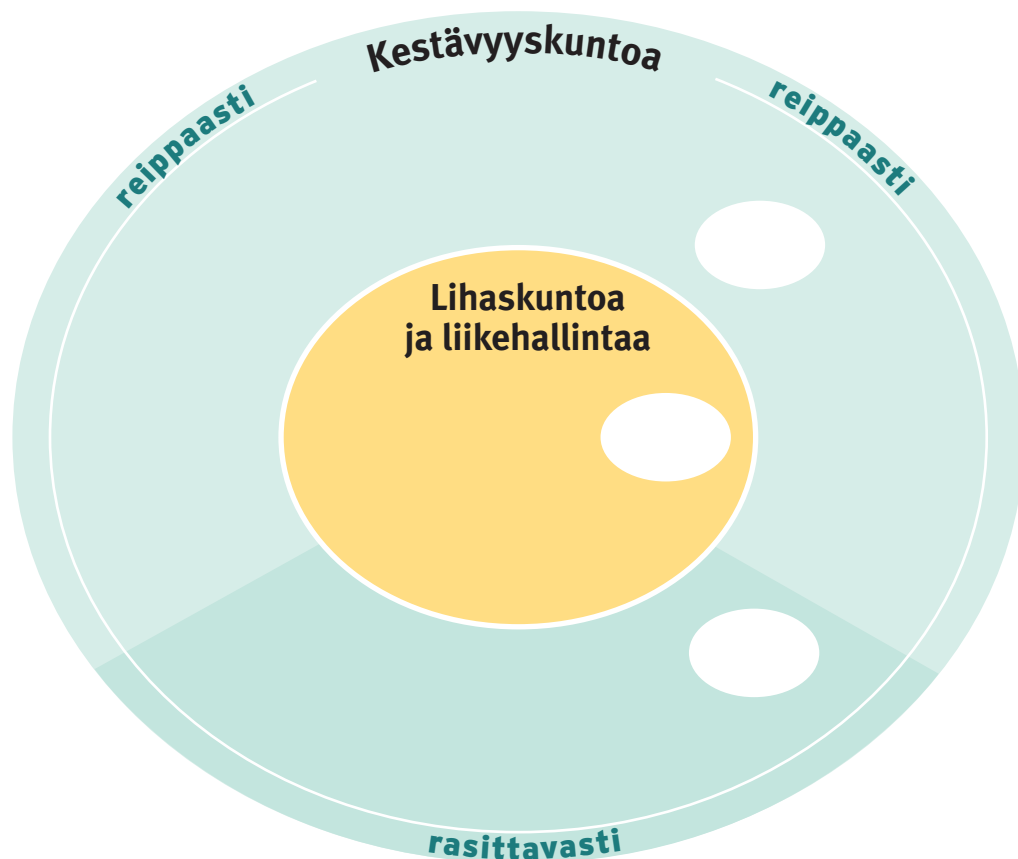


Täytettävä

# LIIKUNTAPIIRAKKA



UKK-instituutti

Soveltava viikoittainen

# LIIKUNTAPIIRAKKA



Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti **tai** 1 t 15 min rasittavasti.

**Lisäksi**

kohenna **lihaskuntaa** ja kehitä **liikehallintaa** ainakin 2 kertaa viikossa.

# Terveysliikunnan suositus

aikuisille, jotka kävelevät apuvälineitä käyttäen.

Terveysliikunta on liikkumista, joka edistää terveyttä ja toimintakykyä sekä kohentaa mielialaa.

Terveyttä edistää vähintään 10 minuutin reipas kestävyystyyppinen **liikkuminen**, jota kertyy viikossa yhteensä ainakin 2 tuntia 30 minuuttia. Vaihtoehtona on rasittavampi **kestävyysliikunta**, jota kertyy viikossa yhteensä ainakin 1 tunti 15 minuuttia. Myös näiden yhdistelmä on mahdollinen.

Lisäksi kaikki tarvitsevat lihaskuntoa ja liikehallintaa kohentavaa liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa.

- Liiku monipuolisesti mahdollisimman monena päivänä, ainakin kolme kertaa viikossa.
- Terveyden kannalta vähäinkin säännöllinen liikkuminen on parempi kuin ei ollenkaan.
- Terveyshyödyt lisääntyvät, kun liikut pidemmän aikaa tai rasittavammin kuin liikuntapiirakassa suositellaan.
- Soveltavan liikunnan apuvälineet mahdollistavat vaativampien liikuntamuotojen harrastamisen. Kysy lisää oman kunnan liikuntatoimesta tai [www.valineet.fi](http://www.valineet.fi)

## Kestävyysliikunta

- reipasta liikkumista lievästi hengästyen  
tai
- rasittavaa liikkumista selvästi hengästyen.
- Kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa.
- Edistää sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä.
- Parantaa veren rasva- ja sokeritasapainoa.
- Auttaa myös painonhallinnassa.

## Lihaskuntoa ja liikehallintaa kohentava liikunta

- 8–10 liikettä suurilla lihasryhmillä
- 8–12 toistoa kutakin liikettä kohden
- Parantaa lihasvoimaa ja kestävyyttä.
- Parantaa notkeutta ja tasa-painoa.
- Lisää luun lujuutta.

**Liikkuminen sopii kaikille.  
Kerää kokonaisuus oman maun mukaan!**

Yksilöllisesti huomioitava: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---