

Pimeyttä, kylmyyttä ja liikkautta vastaan – Piristä talveasi liikunnalla!

6.2.2025 10:15:11 | [Keski-Suomen hyvinvointialue](#) | Tiedote

Jo pienikin liike tuo virkistystä ja lisää hyvinvointia – Keski-Suomi liikkuu -agenda kannustaa keskisuomalaisia aktiivisuuteen.

Talven pimeys kuormittaa meistä useita. Nyt onkin erityisen tärkeää huolehtia omasta hyvinvoinnista ja terveydestä lähtemällä liikkumaan raikkaaseen ilmaan laduille, mäkiin ja poluille. Huonommilla ulkoilukeleillä uimahallit, kuntosalit, ryhmäliikuntatilat ja oma koti tarjoavat mainiot puitteet liikunnalle. Liikunta auttaa kaamosväsymykseen ja edistää tehokkaasti terveyttä ja kuntoa, tehtiinpä sitä missä ympäristössä tahansa, yksin tai yhdessä.

Liikkumisen suositus huomioi hyvinvoinnin kokonaisuuden

Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille kertoo terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän ja antaa esimerkkejä liikkeen lisäämiseen arjessa.

Aikuisten liikuntasuositus on kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa vähintään 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai vaihtoehtoisesti raskasta kestävyysliikuntaa vähintään 1 tunti 15 minuuttia viikossa sekä lihaskuntaa ja liikehallintaa ylläpitävää liikuntaa vähintään 2 kertaa viikossa. Kohtuukuormitteista ja raskasta liikuntaa voi myös yhdistellä.

– Hyviä kestävyysliikuntamuotoja ovat esimerkiksi kävely tai sauvakävely, juoksu tai vesijuoksu, pyöräily, uinti, tanssi, hiihto ja luistelu. Lihaskuntoharjoittelua voit harjoittaa joko kotona, kuntosalilla, ulkoliikuntapaikoilla tai esimerkiksi ryhmäliikunnoissa, kannustaa fysioterapeutti **Eevi Savo** Keski-Suomen hyvinvointialueelta.

Yli 65-vuotiaiden liikuntasuositukset vastaavat määrällisesti ja intensiteetiltään yleisiä aikuisten suosituksia. Lihaskuntoharjoittelun lisäksi ikääntyville suositellaan myös tasapainon ja notkeuden harjoittamista kaatumisten ehkäisemiseksi.

– Hyvä lihaskuntoon ei tosin aina estä talvella liukastumista. Liukusteet ja nastakengät ovatkin jäisillä keleillä tarpeellinen lisävaruste kaikenikäisille, Savo muistuttaa.

Myös kevyt liikuskelu tekee hyvää, kaikki liike lasketaan

Kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelun ohella tärkeää on muun hyötyliikunnan, kuten kevyen liikuskulun, kävelyn, taukojumppien tai fyysisten askareiden lisääminen arkeen. Esimerkiksi rappujen valinta hissien sijasta.

– Tosin tämä ei tarkoita, että jos asut 8 kerroksessa, että kaikki raput tulisi kävellä, riittää, että kävelet vaikka yhden kerroksen. Lisäksi esimerkiksi kenkien pukeminen seisten kehittää tasapainoa. Jätä auto kauimmaiseen nurkkaan kaupan parkkipaikalla tai kävele yksi bussipysäkin väli kotiin, Savo vinkkaa.

Lisää tärpejä, miten talviliikkuminen sujuu hyvinvointia ja terveyttä edistäen ja turvallisuudesta huolehtien, löytyy Keski-Suomen hyvinvointialueen verkkosivuilta: [Kaikki liike lasketaan! \(hyvaks.fi\)](#)

Jopa 75 prosenttia keskisuomalaisista liikkuu liian vähän ja jopa 80 prosenttia on liikaa paikallaan päivittäin. Keski-Suomen maakunnan asukkaiden liian vähäiseen liikkumiseen, liialliseen paikallaanoloon sekä eri ikäryhmien fyysisen toimintakyvyn heikkenemiseen vastataan yhteistyöllä

tehtävällä, [Keski-Suomi liikkuu 2030 -agendalla](#). Agendaan ovat sitoutuneet muun muassa Keski-Suomen Liikunta ry, Keski-Suomen liitto, Keski-Suomen hyvinvointialue, Keski-Suomen kunnat, Jyväskylän yliopisto, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Jyväskylän koulutuskuntayhtymä Gradia, Keski-Suomen kauppakamari ja Keski-Suomen yrittäjät.

Yhteyshenkilöt

Eevi Savo, fysioterapeutti, Keski-Suomen hyvinvointialue, p. 040 615 4900, eevi.savo(at)hyvaks.fi
Petri Lehtoranta, aluejohtaja, Keski-Suomen Liikunta ry, p. 050 533 3858, petri.lehtoranta(at)kesli.fi
Viestinnän yhteyshenkilö: Hanne Joenaho, viestinnän asiantuntija, Keski-Suomen hyvinvointialue, p. 014 269 5946, hanne.joenaho(at)hyvaks.fi

Linkit

[Kaikki liike lasketaan!](#)

[Keski-Suomi liikkuu 2030 -agendan verkkosivut](#)

[Keski-Suomi liikkuu 2023 -video](#)

Keski-Suomen hyvinvointialue vastaa noin 273 000 keskisuomalaisen sosiaali-, terveys- ja pelastustoimen palveluista.

Keskeinen tehtävämme on keskisuomalaisten hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen yhteistyössä kuntien, järjestöjen, yritysten ja muiden toimijoiden kanssa. Tavoitteenamme on se, että keskisuomaisten kokemus hyvinvoinnista, terveydestä ja turvallisuudesta on maan kärkeä. Haluamme olla ihmislähtöisin hyvinvointialue ja tukea keskisuomalaisten hyvää arkea.

Hyvinvointialue on Keski-Suomen suurin työnantaja, jonka palveluksessa työskentelee noin 12 500 ammattilaista. Tarjoamme mahdollisuuksia ammatilliseen kehittymiseen ja monipuolisiin urapolkuihin.

Palveluiden tiedot, toimipisteet ja yhteystiedot löytyvät Keski-Suomen hyvinvointialueen verkkosivuilta osoitteesta www.hyvaks.fi.

Viestintäpalveluiden yhteissähköposti: [viestinta\(at\)hyvaks.fi](mailto:viestinta(at)hyvaks.fi).

Facebook: [@hyvaks](#), X: [@hyvaks](#), Instagram: [@hyvaks](#), LinkedIn: [Keski-Suomen hyvinvointialue](#), YouTube: [Keski-Suomen hyvinvointialue](#)

#hyvaks #hyväarkikaikille