

ARKILIIKUNTA & liikkumisen suositukset

Aikuisten liikkumisen suositus

- 150 minuuttia sydämen sykettä nostattavaa reipasta liikuntaa tai 75 minuuttia rasittavaa liikuntaa viikossa
- Lihaskunto- ja liikehallintaharjoittelua kaksi kertaa viikossa
- Liikkumisen suosituksessa korostuu paikallaan olon tauottaminen ja kevyen liikunnan tärkeys - minuutin liikuntapätkät ovat jo hyödyllisiä!
- Tärkeää on myös riittävä palauttava uni

Liikuntataukojen tärkeys

- Jo muutaman minuutin kevyt liikunta ehkäisee paikallaan olon haittoja
- Kevyt liikunta
 - parantaa verenkiertoa
 - aktivoi lihaksia
 - tukee aineenvaihduntaa

Arkiliikunta on osa terveysliikuntaa

- Terveysliikunnalla eli arki- ja hyötyliikuntaa sekä harrasteliikuntaa sisältävällä liikunnalla on positiivisia vaikutuksia yksilön terveyden, toimintakyvyn sekä hyvinvoinnin kannalta
- Säännöllinen liikunta on tehokas keino vaikuttaa sydän- ja verisuonisairauksien, diabeteksen, syövän, lihavuuden sekä mielenterveyden haasteiden kuten masennuksen kehittymiseen
- Korkeampi elämänmittainen liikunta-aktiivisuus on yhteydessä myös parempaan työkykyyn

Vinkit arkiliikuntaan

Siirtymiset

- Jää bussista pois yksi tai useampi pysäkki aiemmin
- Liiku lyhyet kauppamatkat kävellen tai pyörällä
- Valitse portaat hissien sijaan
- Kävele puheluiden aikana


Työpäivä


- Lyhyt taukojumppa esim. 30-60 min välein
- Selvitä mahdollisuus seisomapöydän käyttöön
- Ehdota kävelypalavereja

Kotona

- Tauota istumista myös kotona:
 - kokeile lyhyttä jumppaa kuten kyykkyjä ohjelmien mainostauoilla
- Tee helppo kotiaskare yhdellä jalalla seisoen
- Hyödynnä aina ohi kulkiessa kodin liikuntavälineitä kuten leuanvetotankoa



 @kultufinland

 Kuopion liikuntalääketieteen tutkimuslaitos