

# Liikuntasuositukset ikäryhmittäin

Katja Kangas

# Terveysliikunnan suositus 18-64 vuotiaalle, *päivitetty 10/2019*

- Uudistunut suositus huomioi entistä paremmin kevyen liikuskelun, paikallaan olon tauottamisen ja riittävän unen merkityksen.
- Tutkimusnäyttö on osoittanut, että myös kevyemmällä liikuskelulla on terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville

# LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



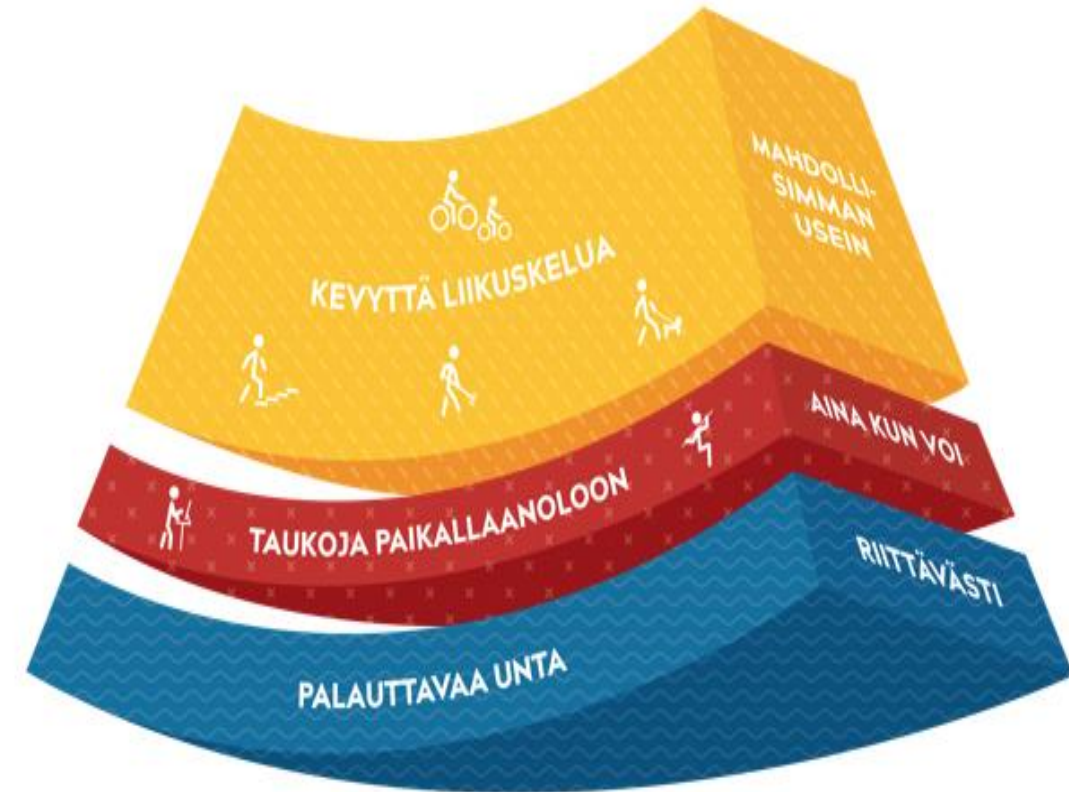
Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

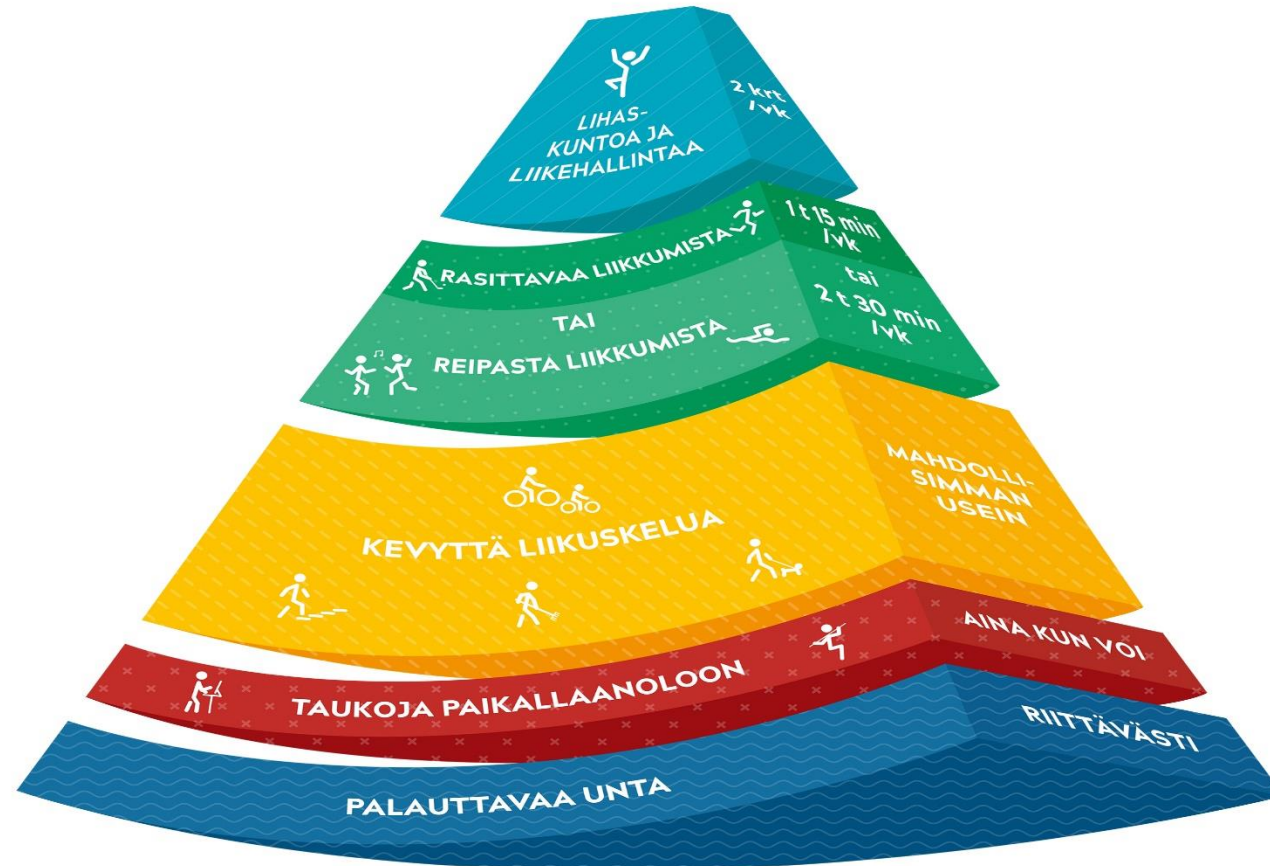
- 2 kertaa viikossa tulisi kohentaa lihaskuntoa (kuntosali, kuntopiiri) ja liikehallintaa (jooga, pilates, venyttely)
- Viikossa vähintään 2 tuntia 30 min reippaasti tai 1 tunti 15 min rasittavasti kestävyysliikuntaa (esim. kävelyä, sauvakävelyä, juoksua, uintia, pallopelejä tai hikijumppaa)
- Reipas liikkuminen hengästyttää lievästi ja rasittava liikkuminen hengästyttää selvästi



- Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein ( kotiaskareet, kauppareissut ja muut tavalliset puuhat.) Veren sokeri- ja rasva-arvot parantuvat, nivelet vetreytyvät, verenkierto vilkastuu ja mieli virkistyy
- Taukoja paikalla oloon aina kun voi (Liikuskelu aktivoi lihaksia, vähentää kehon kuormittumista ja lisää tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointia)
- Palauttavaa unta riittävästi (Unen aikana aivot jäsentävät ajatuksia ja palautuminen päivän rasituksista tapahtuu. Kun heräät virkeänä, tiedät nukkuneesi tarpeeksi)



# LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

# Alle kouluikäisten lasten liikunta, päivitys tulossa vuoden 2020 aikana

- Liikuntaa tulisi olla väh. 3 tuntia päivässä
- Liikunta muodostuu kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin fyysisestä aktiivisuudesta
- Osa liikunnasta toteutuu leikkien ohessa päivähoidossa, osa kotona
- Lapsi ei liiku järkisyistä, vaan liikunnan riemusta ja uteliaisuudesta



- Yli tunnin pituisia istumisjaksoja pitäisi välttää
- Liikunta vaikuttaa lapsen jaksamiseen, oppimiseen ja tarkkaavaisuuteen
- Liikunta kehittää motorisia taitoja ja fyysistä toimintakykyä sekä ennaltaehkäisee elintasosairauksia
- Perheen malli tärkeä!!!



# Kouluikäisen ja nuoren liikunta, päivitys tulossa

- Monipuolista ja ikään sopivaa liikuntaa tulisi olla vähintään 1,5-2 tuntia päivässä
- Puolet tästä tulisi olla reipasta liikuntaa, jolloin sydämen syke nousee ja hengitys tihenee
- Koululiikunnan lisäksi liikuntaa tulee koulumatkoilla, ohjatuissa harrastuksissa ja iltaisin pihalla kavereiden kanssa liikkuen



# Ikääntyneiden terveystoiminta

- Parantaa tasapainoa
- Vähentää kaatumistapaturmia
- Edistää toimintakykyä
- Edistää itsenäistä selviytymistä
- Parantaa unenlaatua
- Lisää mielen hyvinvointia





# VIREYTTÄ LIIKKUMALLA



# Soveltavat liikuntasuositukset

- <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/soveltavat-liikkumisen-suositukset>