



Liikunta ja arkiaktiivisuus

Liikunta on lääkettä

- **Liikunta auttaa useiden pitkäaikaissairauksien**, kuten valtimotautien, lihavuuden, diabeteksen, rappeuttavien tuki- ja liikuntaelinsairauksien, ahtauttavien keuhkosairauksien, muistisairauksien, masennusoireiden sekä useiden syöpien **ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa**.
- Erityisesti liikkumattomuus ja runsas **istuminen on terveydelle haitallista**.
- Eniten istuvilla on jopa 73% suurempi riski sairastua metaboliseen oireyhtymään (lisää mm. tyypin 2 diabeteksen ja valtimosairauksien riskiä) kuin vähiten istuvilla.



Istumisen vähentäminen

- Liikkeelle lähtö ja pienikin aktiivisuus pitävät mielen ja kehon virkeämpänä.
- Istumisen vähentäminen ja seisoen tehtävien askareiden lisääminen ehkäisee lihomista ja edistää laihtutusta tehokkaammin kuin liikuntaharjoittelu!
- Pelkästään liikuntasuosituksat ylittävällä liikkumisella ei voi suojautua runsaan istumisen aiheuttamalta riskiltä.
- Mieti miten voisit lisätä omaa aktiivisuuttasi:
 - Voisiko työmatkaan vaikuttaa?
 - Vaihdanko työasentoa riittävän usein?
 - Voisivatko kotityöt olla panostamista omaan hyvinvointiin?
 - Pääseekö asioille pyöräillen tai kävellen?



Aikuisten liikkumisen suositus (UKK-instituutti)

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

<https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>

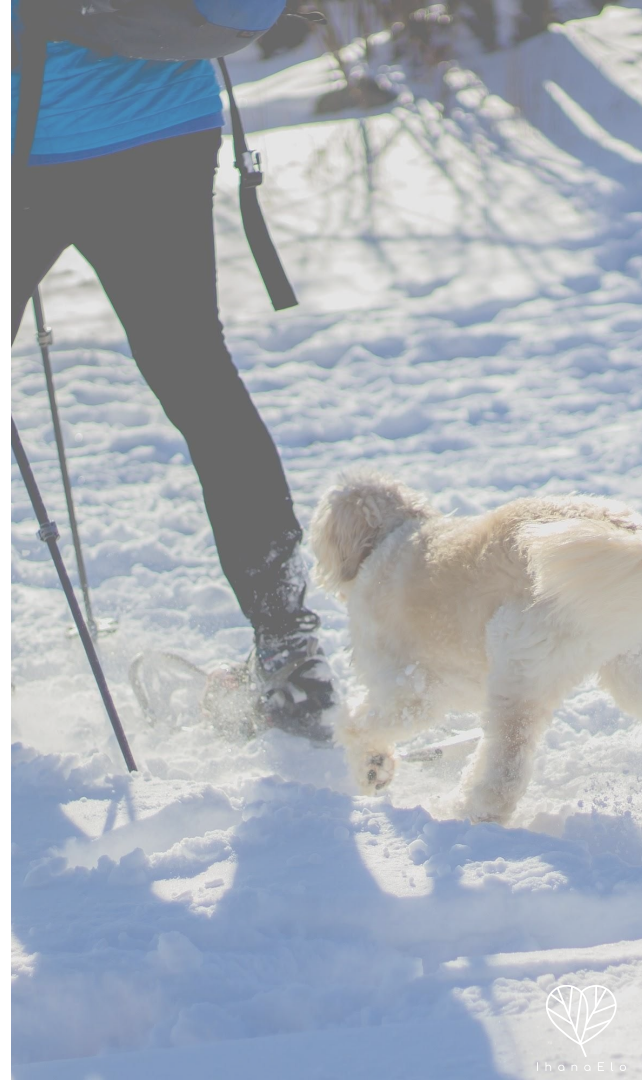
Terveysliikunnan suositukset (UKK-instituutti)



https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/61-uusi_liikuntapiirakka.pdf

Paranna kestävyyskuntoa

- Oman peruskunnon ja tavoitteen mukaan voi valita kestävyyskuntoa kohentavan liikkumisen kuormittavuuden.
- Aloittelijalle ja terveysliikkujalle riittää reipas liikkuminen vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa. Sopivia liikkumismuotoja ovat kävely ja pyöräily, esimerkiksi työ- ja asiointimatkoilla, sauvakävely tai raskaat koti- ja pihatyöt. Huonokuntoisella tällainen liikkuminen kohentaa myös kuntoa.
- Tottunut ja hyväkuntoinen liikkuja tarvitsee kuntonsa kohentamiseksi rasittavampaa liikkumista, mutta puolet vähemmän eli vähintään tunnin ja 15 minuuttia viikossa. Lajeja voivat olla esimerkiksi ylämäki- ja porraskävely, juoksu, maastohiihto, nopea pyöräily, kuntouinti ja vesijuoksu. Nopeat maila- ja juoksupallopelit sekä aerobicjumpat ovat kestävyyttä parantavia ryhmäliikuntalajeja.



Paranna kestävyyskuntoa

- Liikkuminen on hyvä jakaa useammalle, ainakin kolmelle päivälle viikossa.
- Terveiden kannalta vähäinenkin säännöllinen liikkuminen on parempi kuin ei ollenkaan, mutta terveysliikunnaksi eivät kuitenkaan riitä muutaman minuutin kestoiset arkiset askareet.
- Uutta näyttöä on siitä, että terveyshyödyt lisääntyvät, kun liikkuu pidemmän aikaa tai rasittavammin kuin minimisuosituksessa suositellaan.
- Kestävyysliikunta kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä edistää sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä. Veren rasva- ja sokeritasapaino paranevat, ja liikunta auttaa myös painonhallinnassa.
- Aivot rakastavat liikuntaa ja laskevat jokaisen askeleen!



Kehitä lihasvoimaa ja liikehallintaa

- Kestävyysliikunnan lisäksi tarvitaan vähintään kaksi kertaa viikossa lihaskuntoa kohentavaa, liikehallintaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa.
- Suuria lihasryhmiä vahvistavia liikkeitä suositellaan tehtäväksi 8—10 ja kutakin liikettä kohden toistoja tulee kertyä 8—12.
- Kuntosaliharjoittelu ja kuntopiirit sopivat lihasvoiman kehittämiseen.
- Pallopelit, luistelu ja tanssiliikunta kehittävät liikehallintaa ja tasapainoa.
- Säännöllinen venyttely ylläpitää liikkuvuutta.
- Iän karttuessa lihasvoiman, tasapainon ja notkeuden kehittämisen tärkeys vain kasvavat!



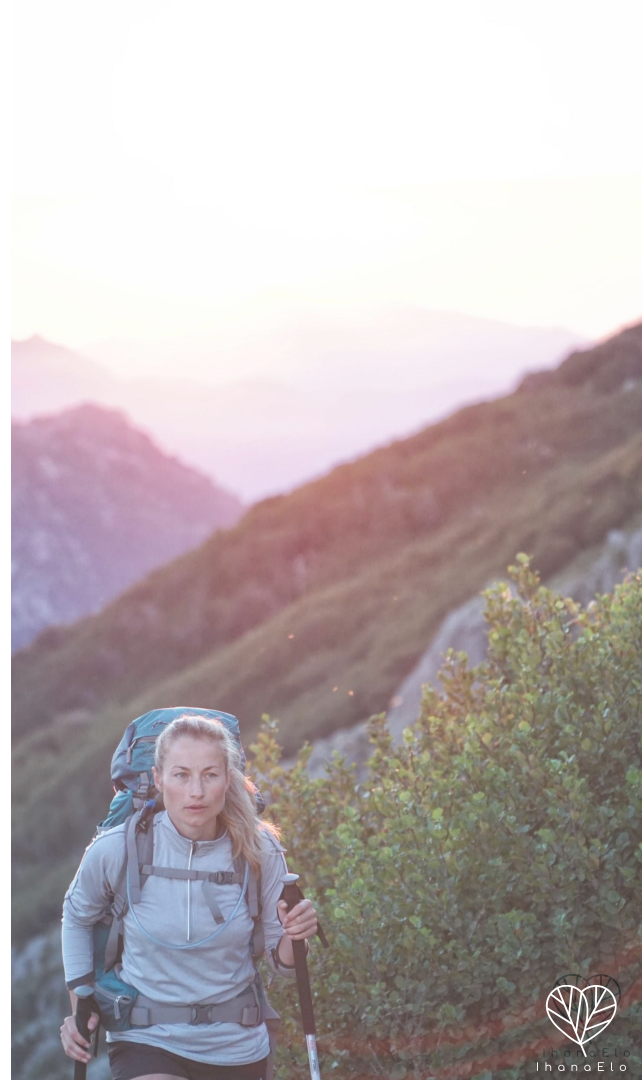
Huolehdi terveydestäsi

- Lähde liikkumaan oman kuntosi mukaan, hiljalleen määrää ja intensiteettiä kasvattaen.
- Malta levätä, kun on sen aika - älä liiku terveytesi kustannuksella esim. flunssaisena.
- Keskustele lääkärin kanssa liikunnan turvallisesta lisäämisestä, jos sairastat esim. verenkiertoelinten sairautta tai sinulla on jatkuvia liikunta- ja tukielinten vaivoja. Liikunta on meille jokaiselle hyväksi, mutta yksilöllisesti edeten.
- Liikkuja tarvitsee terveyden edistämisen tueksi aina myös riittävästi lepoa ja monipuolista ravintoa. Muista siis tasapaino unen, liikkumisen ja ravinnon välillä. Älä liiku unesi kustannuksella tai yritä laihduttaa liikkumalla ja unohtamalla ruokailun merkityksen!



Mikä minua liikuttaisi?

- Älä unohda suunnittelun voimaa - ota hetki joka viikko ja kalenteroi itsellesi liikuntahetkiä! Moni meistä kammoaa rutiineja, mutta kyllä oma aika ja liikkuminen vaatii suunnittelua.
- Teetkö lihaskuntojumpan mieluummin kotona lempisarjaasi toisella silmällä katsoen vai olisiko kiva saada kaveri mukaan kuntosalille tai mennä ryhmäliikuntatunnille “komennettavaksi”?
- Olisiko aktiivisuusmittarin hankinta paikallaan? Se muistuttaisi nousemaan, kun olen istunut liian kauan, laskisi askeleita ja aktiivisuutta ja kannustaisi päivittäisen tavoitteen saavuttamiseen?
- Auttaako seurantataulukko kannustamaan tai kaverille laitettu viesti?
- Tai riittääkö, että huomaa voivani paremmin ja/tai kilot karisevat?



Liikkuminen on kivaa

- Liikkuminen on oikeasti kivaa, kun alkuun pääsee.
- Terveydelle on hyväksi edetä rauhassa ja liikkua suurimmaksi osaksi vain vähän hengästyen ja hikoillen.
- Rinnalla voi kuljettaa satunnaisesti kovempia kuntoiluhetkiä omia rajoja kokeillen.
- Kaikki liikkuminen on meille hyväksi, joten liiku omien mieltymystesi mukaan. Jos inhoat uimahallia, lähde lenkille metsään tai mene tanssitunnille. Liikunta lisää näin merkittävästi sekä fyysistä että henkistä hyvinvointiasi.
- Tärkeintä on, että muistat liikkua ihan joka päivä! - Ei siis tarvitse suorittaa urheilua, jos se ei ole sinun juttusi. Arkiliikuntakin riittää hienosti!





Alisa Yli-Villamo

KTM, liiketalouden ja muutosjohtamisen ammattilainen
Hyvinvointialan yrittäjä, IhanaElo Oy
Hyvinvointi- ja ravintovalmentaja, kouluttaja ja luennoitsija
LCF Life Coach®
BrainID® -mentor ja sertifioitu TRE-ohjaaja

alisa@ihanaelo.fi

045 126 1100

[LinkedIn Alisa Yli-Villamo](#)

[Twitter @alisa_yv](#)

www.ihanaelo.fi

Fb @ihanaelo



I h a n a E l o[®]