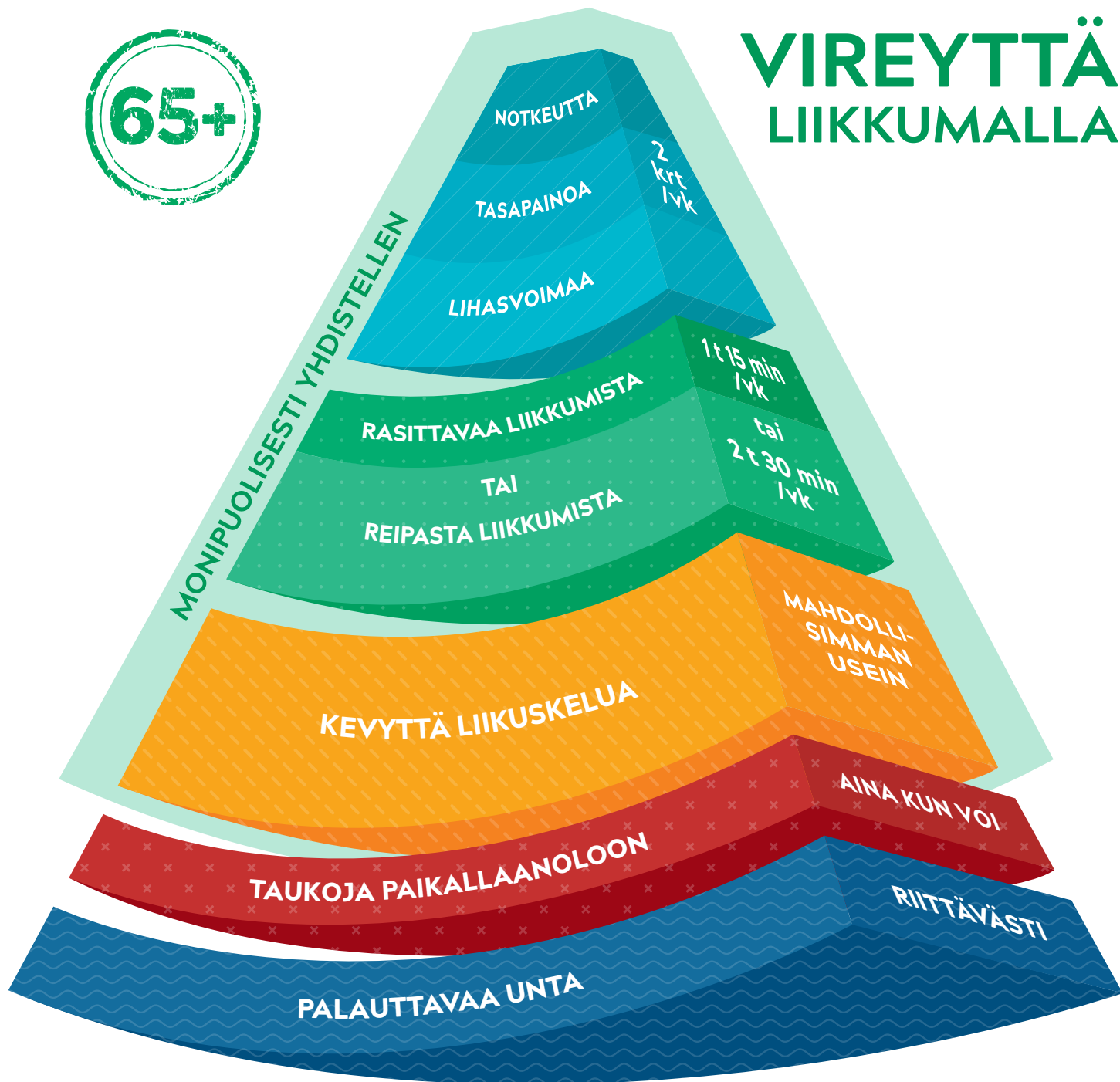


65+

VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille



UKK-instituutti



PERUSTAKSI LEPOA JA LIIKETTÄ SOPIVASSA SUHTEESSA

**Palauttavaa
unta
riittävästi**

Unesta ei kannata tinkiä. Unen aikana aivot jäsentävät ajatuksiasi ja palautut päivän rasituksista. Kun heräät virkeänä, tiedät nukkuneesi tarpeeksi.

**Taukoja
paikallaanoloon
aina kun voi**

Liikuskelu aktivoi lihaksiasi, vähentää kehosi kuormittumista, lisää tuki- ja liikuntaelimestösi hyvinvointia ja pitää yllä liikkumiskykyäsi.

**Lähde liikkeelle oman vointisi mukaan.
Aloita maltilla ja lisää liikettä pikkuhiljaa.**



Kävelystä on hyvä aloittaa.
Oikea apuväline tuo turvallisuutta.

#liikkumisensuositus #vireyttäliikkumalla



MONIPUOLISESTI LIIKKUMALLA TERVEYTTÄ JA TOIMINTAKYKYÄ

Pienetkin patkät kerrallaan riittävät



Kevyttä liikuskelua

Mahdollisimman usein

Jokainen askel kannattaa:
kotiaskareet, ulkoilu, kauppareissut
ja muut tavalliset puuhat.



Reipasta liikkumista TAI

Ainakin 2 t 30 min viikossa

Kaikki sydämesi sykettä
nopeuttava liikkuminen kelpaa.

> Liikkuminen on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta.



Rasittavaa liikkumista

Ainakin 1 t 15 min viikossa

Saat samat terveyshyödyt
lyhyemmässä ajassa, kun
lisää liikkumisesi tehoa.

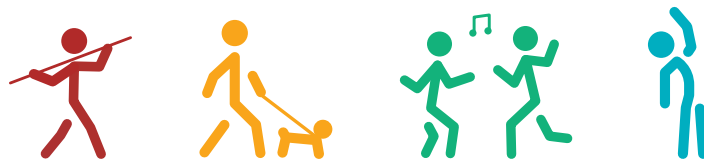
> Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia.



LISÄKSI Lihaskvoimaa, tasapainoa ja notkeutta

Ainakin 2 krt viikossa

Kuormita lihaksiasi ja haasta
tasapainoasi. Yhdistä liikkumiseen
venyttelyä. Valitse oma tapasi:
kuntosali, ryhmäliikunta, jooga,
vesiliikunta, tanssi, kotivoimistelu,
porraskävely.



LIKKUMINEN PIRISTÄÄ.

Mielesi virkistyy.
Tapaat ystäviä.
Muistisi toimii.
Nukut paremmin.

LIKKUMALLA TURVAAT LIKKUMIS- JA TOIMINTAKYKYSI.

Säännöllinen liikkuminen auttaa päivittäisissä askareissa,
ehkäisee kaatumisia ja niihin liittyviä vammoja sekä
ennaltaehkäisee, hoitaa ja kuntouttaa monia sairauksia.



Liiku monipuolisesti. Joka päivä.