

LIIKUNTASUOSITUKSET



Liikuntasuositukset eri ikäisille kertovat, kuinka paljon ja millaista liikuntaa tarvitaan terveyden ja hyvinvoinnin tueksi. Suositukset vaihtelevat iän mukaan, mutta kaikille on yhteistä: Liiku säännöllisesti, monipuolisesti ja vältä paikallaanoloa. Pienilläkin liikkumisen hetkillä on suuri merkitys!

NÄIN LISÄÄTTE 20 MIN LIIKETTÄ PÄIVÄÄN – PIENET VALINNAT ARJESSA RATKAISEVAT

- Liiku yhdessä: kävellen, pyöräillen, retkeillen, uiden, jumpaten, hiihtäen
- Tauota paikalla oloa: ruututauot, venyttelyt, koti- ja pihatyöt yhdessä
- Päivittäinen valinta: askeleiden kerääminen, portaat hissin sijaan, kävellen kauppaan, lihaskuntohaasteet yhdessä
- Liiku leikin kautta: pelit, tanssit, pihaleikit ja -pelit

LIIKUNTASUOSITUKSET ERI IKÄISILLE

Alle kouluikäiset

- Vähintään 3h liikkumista joka päivä, josta:
- Vauhdikasta liikkumista 1h/päivä
- Reipasta ulkoilua tai kevyttä liikkumista 2h/päivä

Kouluikäiset

- 7-12-vuotiaat vähintään 1,5-2h päivässä
- 13-18-vuotiaat vähintään 1-1,5h päivässä
- Reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 1h/päivä
- Kestävyyttä parantavaa liikkumista 3 krt/viikko
- Luustoa ja lihaksia vahvistavaa liikkumista 3 krt/viikko
- Liikkuvuutta edistävää liikkumista

Aikuiset

- Lihaskuntoa ja liikehallintaa 2 krt/viikko tai 2h 30min
- Rasittavaa liikkumista 1h 15min/viikko

Yli 65-vuotiaat

- Reipasta liikkumista 2h 30min/viikko tai rasittavaa
- liikkumista 1h 15min/viikko
- Notkeutta, tasapainoa ja lihasvoimaa 2 krt/viikko



**LIKKUVA
PERHE**