

## Terveysliikuntasuositukset

Liikkuminen on hyvä jakaa useammalle päivälle viikossa. Jo kymmenen minuutin reippaat liikuntatuokiot edistävät terveyttä, kunhan niitä kertyy riittävästi viikon mitaan.

- Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla useana päivänä viikossa, 2 h 30 min reippaasti tai 1 h 15 min rasittavasti.
- Kasvata **lihaskuntoa**, kehitä **tasapainoa** ja ylläpidä **liikkuvuutta** ainakin kaksi kertaa viikossa.

Lihaskuntoa voi lisätä esimerkiksi kuntosalilla, puu- ja lumitöissä, tai vesivoimistelussa.

Tasapainoa kehittävät monet jumpat, pelit, tanssi ja luonnossa liikkuminen.

Liikkuvuutta ylläpitävät voimistelu, venyttelyt ja jooga.

Lähde liikkeelle ja ota kaveri mukaan!

[elakeliitto.fi/liikunta](http://elakeliitto.fi/liikunta)

## Pehmeästi venytellen liikkeelle!

Aloita rennon rauhallisesti. Suosi helppoja ja yksinkertaisia liikkeitä.

Pysy venytysasennossa alkuun vain hetki, ja vaihda asentoa.

Toista sama liike useamman kerran. Tätä kutsutaan dynaamiseksi venyttelyksi.

Herättele lihaksia ja pyri avaamaan kehon luonnollisia liikeratoja. Lämmin lihas venyy paremmin kuin kylmä.

Tee venyttelyliikkeet hallitusti ja keskivartaloa kontrolloiden.

## Venyttelyn vaikutukset

- lisää liikkuvuutta
- avaa nivelten liikeratoja
- vähentää lihasten jännitystä
- ehkäisee lihasten kipeytymistä
- rentouttaa ja palauttaa.

Nauti liikkeestä ja kuuntele kehoasi!



## Kuntokortti

Liikkujan nimi \_\_\_\_\_

Yhdistys \_\_\_\_\_



Eläkeliiitto ry  
Kalevankatu 61, 00180 Helsinki  
p. 09 7257 1100  
[www.elakeliitto.fi](http://www.elakeliitto.fi)

	vk	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	yhteensä
	esim.	# 4km.	LT 30min.	K 30min.	# 5 km	KS. 45min.		LT 20min.	
TAMMIKUU	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
HELMIKUU	6								
	7								
	8								
	9								
	10								
MAALISKUU	11								
	12								
	13								
HUHTIKUU	14								
	15								
	16								
	17								
	18								
	19								
TOUKOKUU	20								
	21								
	22								
KESÄKUU	23								
	24								
	25								
	26								
	27								
HEINÄKUU	28								
	29								
	30								
	31								
ELOKUU	32								
	33								
	34								
	35								
	36								
	37								
SYYSKUU	38								
	39								
	40								
LOKAKUU	41								
	42								
	43								
	44								
	45								
MARRASKUU	46								
	47								
	48								
JOULUKUU	49								
	50								
	51								
	52								

Kuntokortin tarkoitus on auttaa sinua seuraamaan omaa fyysistä aktiivisuuttasi.

Merkitse korttiin esimerkiksi kirjaimin mitä liikuntalajeja olet harrastanut ja liikuttu aika tai matka.

Esimerkiksi

**H=hihto,**  
**LT= Lumityöt,**  
**U=uinti,**  
**K=kävely,**  
**KS=kuntosali jne.**

Voit myös merkitä pelkän rastin kun olet liikkunut vähintään 25 minuuttia kerralla.

Laske eri liikuntalajien suorituksia, uusia lajikeiluja, aikaa tai matkaa.

Tee seurannasta itsellesi sopivaa ja innostavaa. Liikuta itseäsi varten.

Liiku säännöllisesti ja monipuolisesti, omaksi iloksesi.

Löydä itsellesi sopiva liikuntamuoto ja kokeile uutta!