

Terveysliikuntasuositukset

Liikkuminen on hyvä jakaa useammalle päivälle viikossa. Jo kymmenen minuutin liikuntatuokiot edistävät terveyttä. Vähäisenkin liikkuminen on hyväksi toimintakyvylle ja terveydelle.

Paranna **kestävyyskuntoa** esimerkiksi kävelemällä, hiihtämällä tai pyöräilemällä useana päivänä viikossa, 2h 30min reippaasti tai 1h 15min rasittavasti.

Kasvata **lihasvoimaa**, kehitä **tasapainoa** ja ylläpidä **liikkuvuutta** ainakin 2 kertaa viikossa.

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

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

Liikkuvuutta ylläpitävät voimistelu, venytykset ja jooga.

Nauti liikkeestä ja kuuntele kehoasi!

Eläkeliiton paikalliset yhdistykset tarjoavat monipuolista liikuntatoimintaa. Tarjolla on lähes 50 erilaista liikuntalajia ja -muotoa. Ryhmiä ohjaavat vapaaehtoiset vertaisliikuttajat, joita koulutetaan Eläkeliiton Murtumatta mukana -ohjelman avulla.

Löydä sinua lähinnä oleva liikuntaryhmä paikallisyhdistyksen tai piirin sivuilta ja tule mukaan!

Lähde liikkeelle ja ota kaveri mukaan!

Eläkeliitto sosiaalisessa mediassa

www.facebook.com/elakeliitto

www.twitter.com/elakeliitto

www.instagram.com/elakeliitto



Eläkeliitto ry
Kalevankatu 61, 00180 Helsinki
p. 09 7257 1100
www.elakeliitto.fi



Kuntokortti

*Liiku säännöllisesti ja monipuolisesti,
omaksi iloksesi. Löydä itsellesi sopiva
liikuntamuoto ja kokeile uutta!*

Liikkujan nimi _____

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

Hyödynnä kuntokorttia
itsellesi sopivalla tavalla. Sen
tarkoitus on auttaa sinua seu-
raamaan omaa aktiivisuutta.

Mieti mikä voisi olla mielekäs
tapa liikkua ja miten haluat
seurata sitä. Tärkeintä on, että
liikut säännöllisesti ja teet
jotain joka viikko!

Merkitse korttiin lyhenteinä
omat suoritukseti. Esimerkiksi
rasti kun olet liikkunut yh-
teensä vähintään 25 minuut-
tia. Päivän kohdalle voit myös
kirjata lajin, ajan tai matkan,
mikä sinun seurantaasi par-
haiten tukee.

Esimerkiksi
KE = kestävyys
LV = Lihasvoima
TP = Tasapaino
H = hiihto
LT = Lumityöt
U = uinti
K = kävely
KS = kuntosali
BO = boccia

Viikon päätteeksi voit laskea
rastit yhteen

Yli 5 rastia: Mahtavaa! Vierivä
kivi ei sammaloidu, taidat olla
ikiliikkuja!

3-4 rastia: Hieno! Hyvältä
näyttää, jatka samaan malliin!

2 rastia: Toiveikasta! Voisitko
lisätä hieman liikkumisen
määrää?

0-1 rastia: Ei hätää! Kaikki
liike on hyväksi ja koskaan
ei ole liian myöhäistä lähteä
liikkeelle.