

Liikuntaresepti

Olet saanut Liikuntareseptin, jolla sinua kannustetaan liikunnan vahvistamiseen hyvinvointisi ja terveytesi edistämiseksi.

☐ Lisää liikuntaa seuraavasti:

Lihaskunto: _____

Tasapaino: _____

Reipasta liikuntaa: _____

Kevyttä liikuntaa: _____

☐ Tutustu itsehoito-ohjelmiin

☐ Liikkumisen aloittaminen, itsehoito-ohjelma

Tietoa liikuntamotivaatiosta ja käytännön ohjeita. Palveluun tunnistaudutaan verkkopankkitunnuksella tai mobiilivarmenteella. <https://www.terveyskyla.fi/omapolku/itsehoito-ohjelmat/liikkumisen-aloittaminen-itsehoito-ohjelma-terveyskylan-itsehoito-ohjelmat>

☐ Hyvinvointia luonnosta, omahoito-ohjelma

Sopii kaikille, jotka haluavat parantaa hyvinvointiaan luonnon avulla.

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/hyvinvointia-luonnosta>

Terveyskylän ja Mielenterveystalon itsehoito-ohjelmat ovat ammattilaisten suunnittelemaa, käyttäjälle maksuttomia palveluita.

☐ Tutustu liikuntasuosituksiin ja arvioi liikuntatottumuksiasi

Tee UKK-instituutin testi sivustolla <https://ukkinstituutti.fi/arvioiliikkumisesi/>

☐ Varaa aika liikuntaneuvontaan

☐ Kainuun hyvinvointialueen liikuntaneuvonta:

044 710 1422 tai 044 710 1298

Omasoten kautta viesti liikuntaneuvontaan www.omasote.kainuu.fi/

☐ Kuntien liikuntaneuvonta:

Kajaani: www.kajaani.fi/kulttuuri-ja-liikunta/liikunta/ohjattu-liikunta/

Kuhmo: 044 725 5415 tai <https://kuhmo.epalvelu.fi/services/kuhmo/14695/revision/2/>

Puolanka: 040 596 2942 tai tuulikki.kemppainen@puolanka.fi

Sotkamo: 040 485 6781 tai

<https://www.sotkamo.fi/vapaa-aika-ja-liikunta/liikuntapalvelut/liikuntaneuvonta/>

Suomussalmi: 044 578 3156

Liikkumisen suositus viikossa 18–64 -vuotiaille

Lihaskuntoa ja liikehallintaa (2 krt/viikko)

- Esimerkiksi: porraskävely, raskaat pihatytöt, ryhmäliikunta, kuntosali, pallopelit.

Reipasta liikkumista (2h 30min) TAI rasittavaa liikkumista (1h 15min)

- Liikkuminen on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta.
- Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia.

Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein

- Esimerkiksi: kotiaskareet, kauppareissut ja muut tavalliset puuhut.

Taukoja paikallaanoloon aina kun voi

- Liikuskelu aktivoi lihaksiasi, vähentää kehosi kuormittumista ja lisää tuki- ja liikuntaelimistösi hyvinvointia.

Palauttavaa unta riittävästi

- Unen aikana aivot jäsentävät ajatuksiasi ja palautut päivän rasituksista.

Liikkumisen suositus viikossa yli 65-vuotiaille

Lihaskuntoa, tasapainoa ja notkeutta (2 krt/ viikko)

- Kuormita lihaksiasi ja haasta tasapainoasi.
- Yhdistä liikkumiseen venyttelyä.
- Esimerkiksi: kuntosali, ryhmäliikunta, jooga, vesiliikunta, tanssi, kotivoimistelu, porraskävely.

Reipasta liikkumista (2h 30min) TAI rasittavaa liikkumista (1h 15min)

- Liikkuminen on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta.
- Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia.

Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein

- Esimerkiksi: kotiaskareet, kauppareissut ja muut tavalliset puuhut.

Taukoja paikallaanoloon aina kun voi

- Liikuskelu aktivoi lihaksiasi, vähentää kehosi kuormittumista ja lisää tuki- ja liikuntaelimistösi hyvinvointia.

Palauttavaa unta riittävästi

- Unen aikana aivot jäsentävät ajatuksiasi ja palautut päivän rasituksista.

Aikuisten liikkumisen suositus

Taulukko kertoo, kuinka paljon
18–64-vuotiaiden on hyvä liikkua viikossa.

	Unta: tarpeeksi
	Taukoja istumiseen: aina kun voit
	Kevyttä liikkumista: niin usein kuin mahdollista
	Reipasta liikkumista: 2 tuntia 30 minuuttia viikossa TAI rasittavaa liikkumista: 1 tunti 15 minuuttia viikossa
	Lihaskuntoa ja tasapainoa: 2 kertaa viikossa

UKK-instituutti

Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositus

	Unta: tarpeeksi
	Taukoja paikallaanoloon: aina kun voit
LIIKU MONIPUOLISESTI	
	Kevyttä liikkumista: niin usein kuin mahdollista
	Reipasta liikkumista: ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa TAI rasittavaa liikkumista: ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa
	Notkeutta, tasapainoa, lihaskuntoa: ainakin 2 kertaa viikossa

UKK-instituutti