



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO  
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

# Liikunnallisesti aktiivinen elämäntapa terveyden ja toimintakyvyn tukena

Tiina Savikangas, TtT

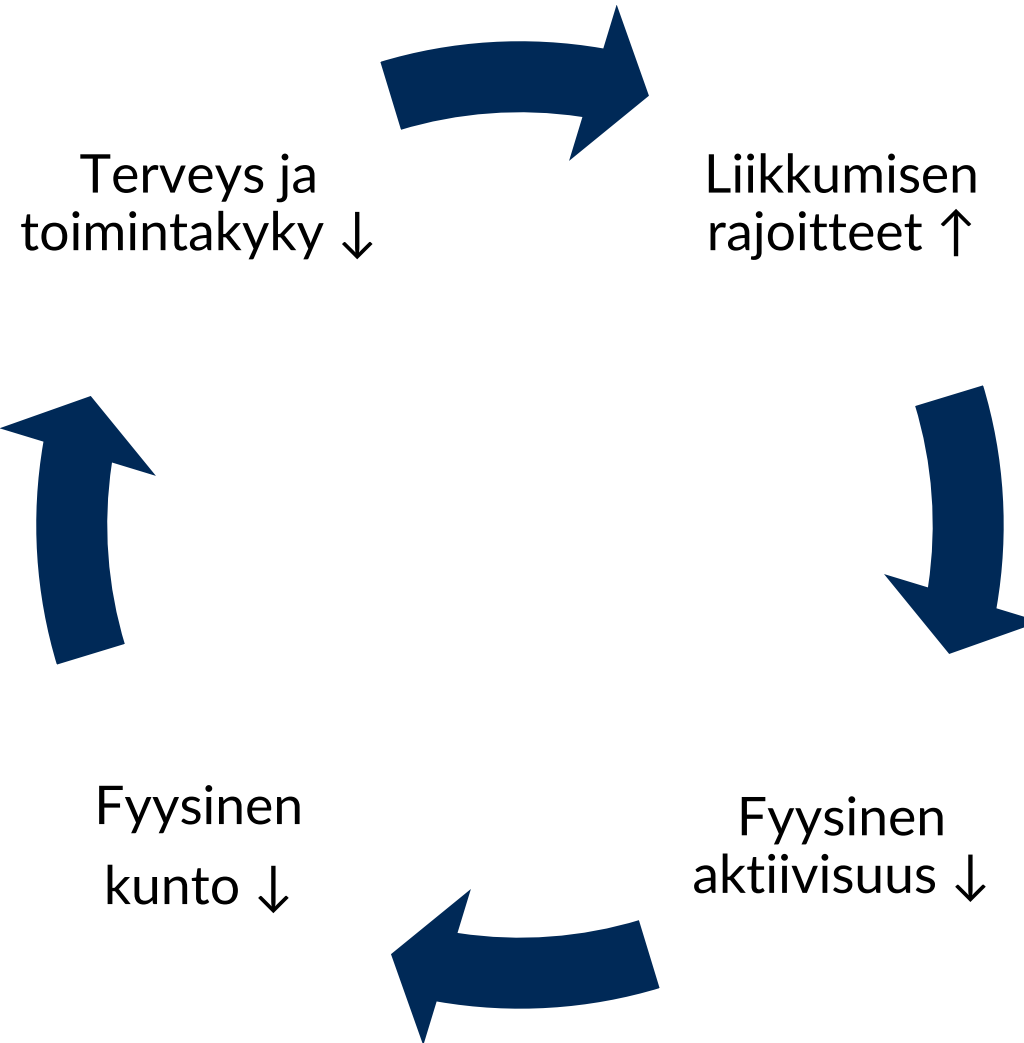
EXECP-seminaari 14.3.2024

# Liikkumisen vaikutukset terveyteen ja toimintakykyyn

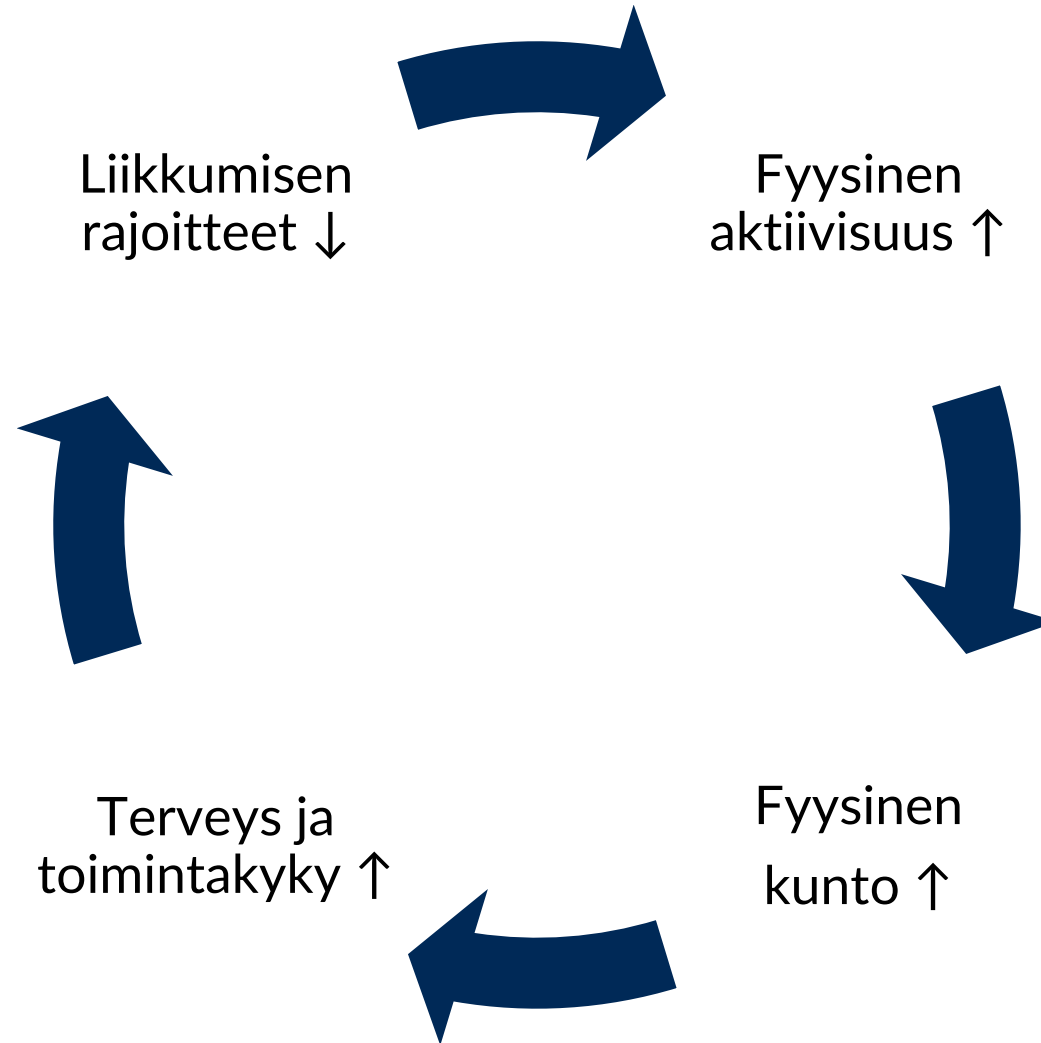
- Kestävyyuskunto ja yleinen jaksaminen ↑
- Lihasen suorituskyky ↑
- Tasapaino ja ketteryys ↑
- Tuki- ja liikuntaelinkipu ↓
- Pitkän aikavälin terveysriskit ↓
  
- Mieliala ↑ & stressi ↓
- Unen laatu ↑
- Aivojen toiminta & keskittymiskyky ↑
  
- Perusaineenvaihdunta & ruokahalu ↑



# Liikkuminen, terveys ja toimintakyky



# Liikkuminen, terveys ja toimintakyky



# Liikkumisen suositukset



## Liikkuvuutta

2-3 x/vk



Venyttelyä omana harjoituksena tai muun harjoittelun yhteydessä

## Lihaskuntoa

2-3 x/vk, 2-4 sarjaa, 8-12 toistoa



Esim. kehonpainoharjoittelu, kuntosaliharjoittelu, kahvakuulailu, vastuskuminauhat

## Kestävyyttä

2-3 x/vk, kerrallaan 30+ min reipasta tai 20+ min rasittavaa liikkumista



Esim. kävely, kelaus, ryhmäliikunta, joukkuepelit, uinti

## Arkiaktiivisuutta

Istumisen tauottamista ja kevyttä liikkumista **aina kun mahdollista**

Esim. kävely, kelaus, kotityöt, kavereiden kanssa pelailu ja leikkiminen



Riittävästi lepoa

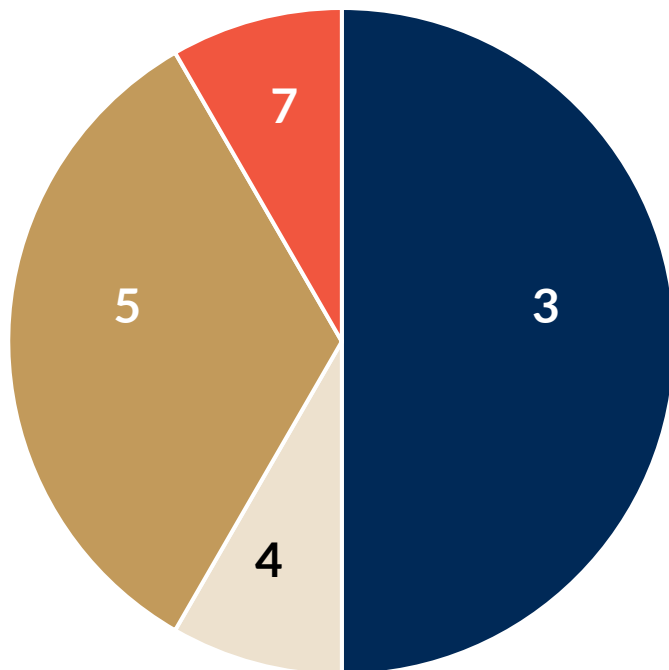


ja unta

# EXECP-osallistujien fyysinen aktiivisuus ennen tutkimusta

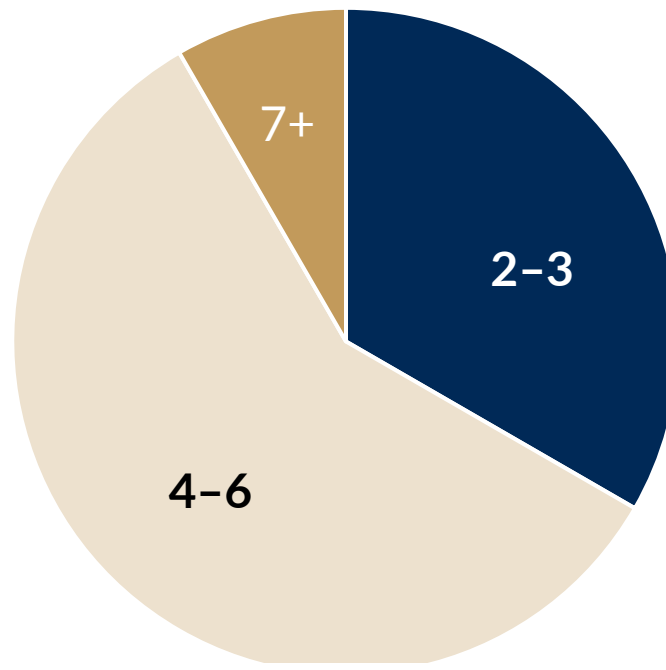


Liikkuu vähintään 60 min/pv \_\_\_ päivänä viikossa.



Ka. 4 pv/vk

Liikkuu tavallisen viikon aikana yhteensä \_\_\_ tuntia.



Ka. 4-6 h/vk

Kiihtyvyydellä mitattu paikallaanolo, kevyt ja reipasrasittava aktiivisuus päivässä



# Huomioi yksilölliset tarpeet ja läheisten tuki



- Yksilön oma liikkumis- ja toimintakyky
  - Liikkumisrajoite → korkeampi fyysisen aktiivisuuden aikainen energiankulutus
  - Aktiivisuuden lähtötaso – rasituksen asteittainen lisääminen
- Mielekkyys ja kannustus
  - Mieleiset liikkumismuodot
  - Perheen ja läheisten tuki
  - Rohkaisua liikunnan aloitukseen

# Kiitos mielenkiinnosta!



<https://execp.fi/tietoa/>



## Liikkumisen suositukset



## Liikkumisen vaikutukset



## LIIKUNNAN ALOITTAMINEN

- 1. POHDI**  
Millaisia ajatuksia minulla on liikunnasta?  
Entä itsestäni liikkujana?
- 2. SUUNNITTELE**  
Millaista liikuntaa haluaisit kokeilla? Saisitko tutun tai kaverin mukaan?
- 3. KOKEILE**  
Mene rohkeasti kokeilemaan!
- 4. TARKASTELE**  
Miltä sinusta tuntui liikunnan aikana? Entä sen jälkeen?
- 5. ANNA AIKAA**  
Muista levätä ja syödä hyvin liikunnan jälkeen.
- 6. UUSI KOKEILU**  
Kokeile liikuntaa uudestaan. Kehon tottuminen uuteen liikkeeseen vaatii aikaa.
- 7. OLE YLPEÄ**  
Ole ylpeä itsestäsi! Liikunnan aloittaminen hieno asia!