

Olohuoneen osallistajat

Taukoharjoite: Sopiva annos itse kullekin

Monesti ihmisiä mietityttää, minkä verran tulisi liikkua. Vuonna 2019 UKK-instituutti julkaisi liikkumisen suosituksen, joka kertoo terveyden kannalta riittävän liikkumisen määrän.

Liikkumisen suositus 18-64 vuotiaille

- 2,5 h reipasta liikkumista esim. kävely, uinti, jumppa
- tai 1 h 15 min rasittavaa liikkumista esim. juoksu, pallopelit, hiihto

LISÄKSI

- 2 krt/vkossa lihaskuntoa ja liikehallintaa esim. raskaat pihatyöt, kuntosaliharjoittelu
- Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein
- Taukoja paikallaanoloon aina kun voi
- Palauttavaa unta riittävästi

Suosituksen mukaan jo muutaman minuutin liikkumistuokiot edistävät terveyttä.

Suosituksessa tuodaan esille myös riittävän levon merkitys terveyttä edistävänä tekijänä.

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille UKK-instituutti

SOVELTAEN LIKKUMALLA HYVINVOINTIA



Soveltava viikoittainen liikkumisen suositus aikuisille, joiden liikkuminen on vaikeutunut

UKK-instituutti
www.ukkinstituutti.fi

Soveltavan liikkumisen suositus on tarkoitettu aikuisille, joiden toimintakyky on alentunut sairauden tai vamman vuoksi tai jotka käyttävät liikkumisessa apuvälineitä.

Soveltavan liikkumisen suositus

- 2,5 h reipasta liikkumista
- tai 1 h 15 min rasittavaa liikkumista

LISÄKSI

- 2 krt/vkossa lihaskuntoa ja liikehallintaa
- Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein
- Taukoja paikallaanoloon aina kun voi
- Palauttavaa unta riittävästi

Liikkuminen oma toimintakyky huomioiden.
Levon ja liikkumisen tasapainon muistaminen.

65+ VIREYTTÄ LIIKKUMALLA

Yli 65-vuotiaitten liikkumisen suostus

- 2 krt/vkossa lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta harjoittavaa liikumista
- 2,5 h sydämen sykettä kohottavaa reipasta liikumista tai 1 h 15 min rasittavaa liikumista
- Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein
- Edellämainittuja monipuolisesti yhdistellen
- Taukoja paikallaanoloon aina kun voi
- Palauttavaa unta riittävästi



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille  UKK-instituutti
ukkinstituutti.fi

Taukoharjoite

Tässä aktiivisessa tauossa tehdään rauhallisia oman hengitysrytmin tahdissa joogantapaista liikumista. Voit tehdä liikkeit seisten tai tuolilla istuen.

1.

Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja hengitä ulos. Toista 2 kertaa.



2.

Pyöritä hartiat takaa eteenpäin. Sisäänhengityksellä hartiat nousee ylös ja uloshengityksellä alas. Toista 5-7 kertaa.

Vaihda pyörityssuuntaa, pyöritä hartiat edestä taakse. Sisäänhengityksellä taas hartiat nousee ylös ja uloshengityksellä hartiat laskeutuu alas. Toista 5-7 kertaa.

3.

Nosta kädet sivukautta ylös hengitä sisään, käännä katsekin kohti käsiä ja tuo kädet uloshengityksen aikana takaisin sivukautta alas. Toista 5-7 kertaa.





4.

Kierrä sisäänhengityksellä ylävartaloa vasemmalle ja uloshengityksen ajan pysy paikallaan. Seuraavalla sisäänhengityksellä kierrä ylävartaloa oikealle puolelle ja uloshengityksen ajan pysy paikallaan. Toista 5-7 kertaa.

5.

Uloshengityksellä kädet liukuvat kohti polvia, pyöristä selkä, vie leuka rintaan ja sisäänhengityksellä vie selkä notkolle, nosta leuka ylös ja vedä kynnrpäitä taaksepäin ja lapaluita yhteen. Toista 5-7 kertaa.



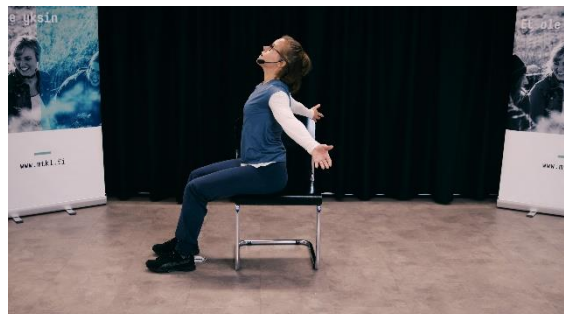
6.

Sisäänhengityksellä nosta oikea käsi etukautta ylös ja uloshengityksellä kallista ylävartaloa vasemmalle. Voit tehostaa venytystä kääntämällä katsetta joko yläkäden sormiin tai alaviistoon. Pysy tässä asennossa muutama sisään- ulos hengitys. Nouse sisäänhengityksellä takaisin pystyasentoon ja tuo uloshengityksellä oikea käsi alas. Sisäänhengityksellä nosta vasen käsi etukautta ylös ja toista liike vasemmalle kyljelle.



7.

Uloshengityksellä tuo kämmenselät yhteen ja pyöristä selkä. Sisäänhengityksellä vie kädet taakse ja avaa rintakehä, nosta leuka ylöspäin. Toista 5-7 kertaa. Kun avaat rintakehä, voit halutessasi myös painaa selän tuolin selkänojaa vasten ja painaa kantapäitä kohti lattiaa.





8.

Nojaa kyynärpäillä polviin ja anna selän olla pyöreänä ja niska rentona. Hengitä tässä asennossa rauhassa sisään-ulos-hengityksiä 4-6 kertaa. Jos haluat voit kurottaa käsiä lattiaan asti, pidä kuitenkin niska ja pää rentona ja selkä pyöreänä. Nouse sisäänhengityksellä takaisin ylös.

9.

Nosta kädet sivukautta ylös hengitä sisään, käännä katsekin kohti käsiä ja tuo kädet uloshengityksen aikana takaisin sivukautta alas.



Keskusteltavaksi ja pohdittavaksi yhteisesti ryhmässä:

Miltä taukohanjoitus tuntui?

Miten voisitte yhdessä lisätä liikumista yhdistyksessä?

Tuleeko liikumissuosituksen mukainen määrä täyteen viikon aikana?

Kirjatkaa kommentit ylös hankemateriaaliin!



Mielenterveyden
keskusliitto