

Terveysliikuntapähkinä: Etsi erot kuvista!

Piirakkahistoriaa

Moni muistaa UKK-instituutin Liikuntapiirakan, jossa tiivistyivät terveystieteiden suositukset. Ensimmäinen piirakka julkaistiin vuonna 2004 ja siinä puolet piirakasta koostui ”Kestävyysliikunnan” ja ”Lihaskunnan/liikehallinnan” palasista. Näistä paloista nautittiin 2-3 tuntia viikossa. Toinen puolikas oli päivittäistä hyötyliikuntaa vähintään 10 minuutin jaksoissa 3-4 tuntia viikossa.

Toinen Liikuntapiirakka oli käytössä vuosina 2009-2019. Piirakan keskellä oli ”Lihaskuntaa ja liikehallintaa” kahdesti viikossa ja ympärillä ”Kestävyyskuntoa” reippaasti tai rasittavasti.

Uusi Liikkumisen suositus

Vuonna 2019 piirakkamalli vaihtui pyramidiksi ja nimi Liikkumisen suositukseksi. Samalla suosituksesta putosi pois 10 minuutin minimikesto terveyttä hyödyttävälle liikunnalle ja kaikki keskeytykset paikallaanoloon huomioitiin. Uusimmat tutkimukset ovat todenneet passiivisen elämäntavan negatiiviset vaikutukset ja huomanneet, että kevyellä ja lyhyelläkin liikkumisella on terveyshyötyjä. Toinen uusi asia kuviossa on unen merkitys. Sillä on vahva yhteys liikkumiseen ja terveyteen. Sen sijaan lihaskunta sekä reipas ja rasittava liikunta ovat pysyneet suosituksissa edelleen.

Reipasta liikuntaa on kaikki sydämen sykettä nopeuttava liikkuminen. Tämän suositus on 2 tuntia 30 minuuttia viikossa eli esimerkiksi puoli tuntia viitenä päivänä. Lyhyempikin aika riittää, kun lisää tehoa rasittavaksi. Mieti, mitkä olisivat sinun tapasi nyt talviaikaan saada hengästyneitä päiviäsi. Sauvakävely, hiihto, juoksu, uinti, (sisä)pyöräily, pallopelit, lihaskuntotreeni kotona tai ryhmässä ovat hyviä vaihtoehtoja.

Henkilökohtainen toteutus

On kuitenkin hyvä muistaa, että liikuntasuositukset ovat ohjeita liikkumisen minimimäärään terveyden kannalta, eivät maksimimääriä. Sinulle ihanteellinen liikkumisen määrä viikossa voi olla siis enemmän, kuin nämä kuviodien minuutit. Sopivaan määrään vaikuttavat monet yksilölliset tekijät kuten lähtötaso, ikä, terveydentila ja perintötekijät. Tärkeintä on, että liikkuminen on riittävää, monipuolista ja mieluista, jolloin se tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Kun katsot uutta Liikkumisen suositusta, mieti saatko kunkin palikan tavoitteen täytettyä jo vai olisiko jossakin parantamisen varaa. Arvioinnin tueksi voit käyttää UKK-instituutin verkkosivellusta <https://ukkinstituutti.fi/arvioiliikkumisesi/>. Uuden vuoden alkaessa on hyvä tehdä konkreettisia tavoitteita ongelmakohtien parantamiseksi ja sitä kautta oman hyvinvointisi vahvistamiseksi. Vuoden päästä tähän aikaan olet paremmassa kunnossa, kun toteutat suunnitelmasi!

Teksti: Karita Soukko
Kuvat: UKK-instituutti

Lähteet:

Kauravaara, K. Liikunta ja urheilu aikuisen hyvinvoinnin tukena – asiantuntijatyö liikkujan polun aikuisuusvaiheesta. Suomen Olympiakomitea, 2018.

UKK-instituutti, Liikkumisen suositukset 2019.



LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

UKK-instituutti