

Viikoittainen liikuntapiirakka

Mukailtu UKK-Instituutin terveystiikunnan suosituksesta 18–64-vuotiaille.

Paranna
KESTÄVYYSKUNTOA
liikkumalla useana päivänä
viikossa yhteensä ainakin

2,5 h reippaasti

TAI

1,25 h rasittavasti

Lisäksi kohenna
LIHASKUNTOA ja kehitä
LIIKEHALLINTAA ainakin

2 kertaa viikossa

KESTÄVYYSKUNTO

2,5 h/vk
REIPPAASTI

pyöräily
(alle 20 km/t)

arki-, hyöty- ja
työmatkaliikunta

raskaat koti-
ja pihatyöt

kävely,
sauvakävely

marjastus,
kalastus,
metsästys

vauhdikkaat
liikuntaleikit

+
**LIHASKUNTO
& LIIKEHALLINTA**
kuntopiiri, kuntosali, jumpat,
venyttely, tasapainoharjoittelu,
tanssi, pallopelit, luistelu

2 krt/vk

maila- ja
juoksupallopelit

pyöräily, juoksu
maastohiihto

sauva-, porras-
ylämäkikävely

kuntouinti,
vesijuoksu,
aerobic

1,25 h/vk
RASITTAVASTI