



# Aikuisten liikkumisen suositus

Mukailtu UKK-instituutin viikoittaisen liikkumisen suosituksesta 18–64-vuotiaille.

## LIHASKUNTOA JA LIIKEHALLINTAA

tanssi, kuntosaliharjoittelu, tasapainoharjoittelu, pallopelit, venyttely

## RASITTAVAA LIIKKUMISTA

vesijuoksu, pyöräily, hiihto, aerobic, maila- ja pallopelit, sauva-, porras- ja ylämäkikävely

## TAI REIPASTA LIIKKUMISTA

retkeily, jumppa, kävely, marjastus, uinti, raskaat koti- ja pihatyöt, arki- ja työmatkaliikunta

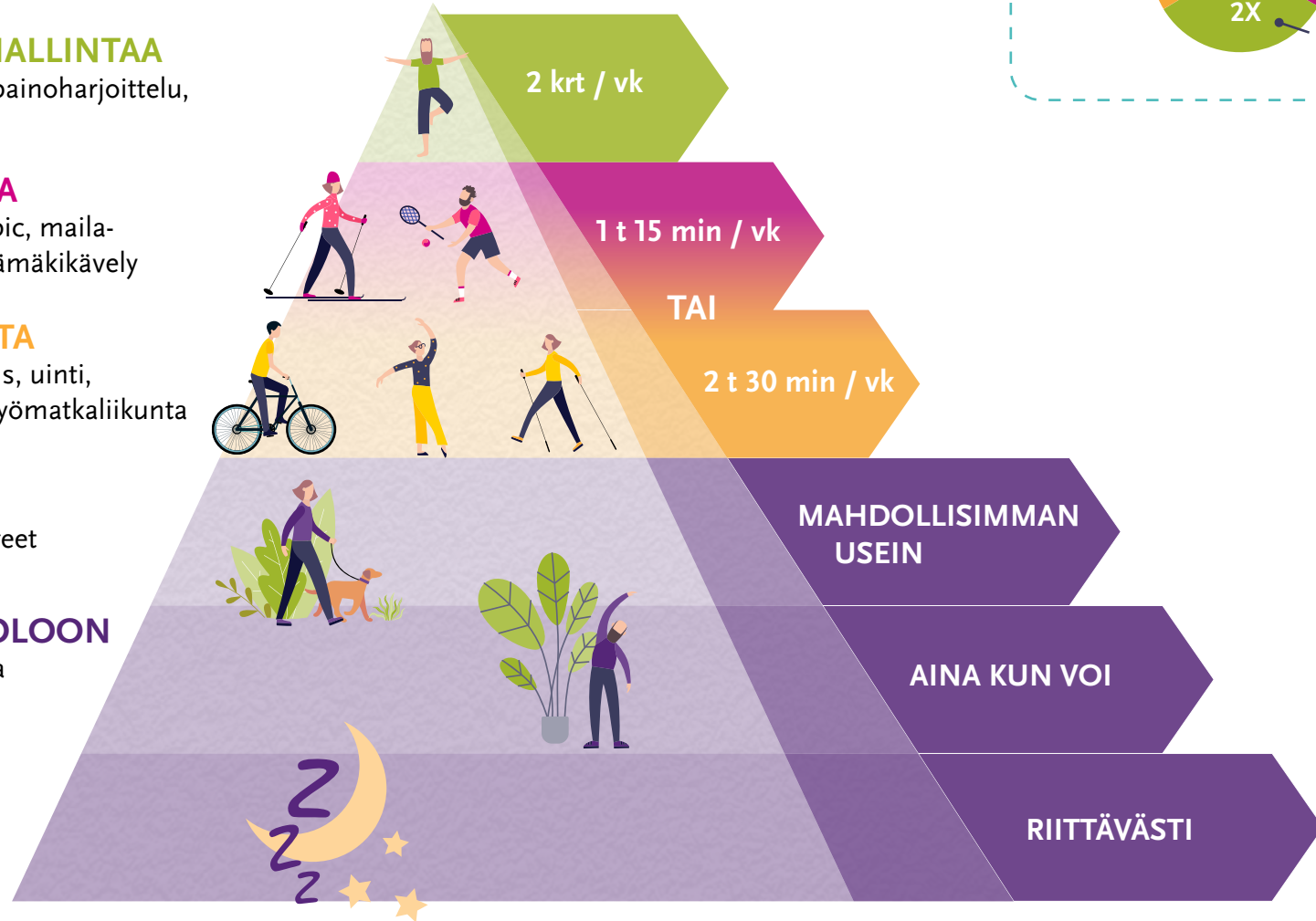
## KEVYTTÄ LIIKUSKELUA

koiran ulkoiluttaminen, kotiaskareet

## TAUKOJA PAIKKALLAANOLON

työskentely seisten, taukojumppa

## PALAUTTAVAA UNTA



Liiku siis viikossa vähintään

