



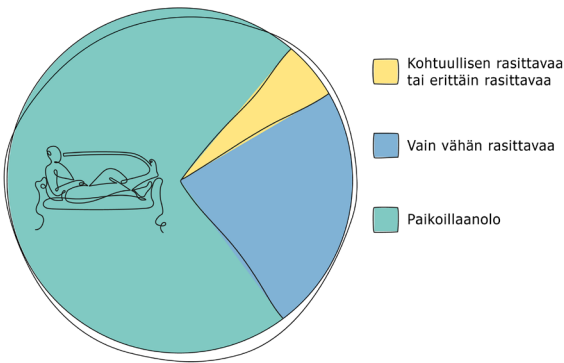
# Liiku enemmän ja istu vähemmän

Kaikilla lapsilla, nuorilla, aikuisilla ja vanhuksilla pitää olla yhdenvertaiset mahdollisuudet liikkua kiinnostuksen kohteidensa, ikänsä ja toimintakykynsä mukaisesti.

Fyysinen aktiivisuus edistää fyysistä ja henkistä terveyttä ja parantaa oppimis- ja keskittymiskykyä sekä unen laatua. Liikunta kattaa käsitteenä kaiken arkisesta liikkumisesta huippu-urheiluun. Liikumme kuitenkin koko ajan vähemmän ja olemme passiivisia suuren osan päivästä.

Paikoillaanolo tarkoittaa sitä valvellaoloaikaa, jonka ihminen istuu tai on makuulla ja jolloin hänen energiankulutuksensa on vähäistä. Pitkäaikainen paikallaanolo lisää useiden sairauksien riskiä ja voi johtaa niska- ja hartiavaivoihin. Paikallaan istumista pitäisikin tauottaa liikkumalla.

Kuvio 1. Lapset ja aikuiset viettävät suuren osan valvellaoloajastaan paikoillaan. Muina aikoina harrastamme eri tavoin rasittavaa liikuntaa.



## Jokaisella pitäisi olla mahdollisuus liikkua

Jotta kaikilla olisi mahdollisuus liikkua, meidän on muun muassa

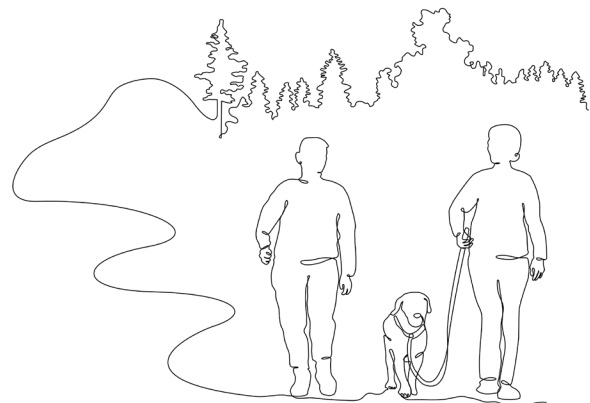
- suunniteltava ja luotava yhteiskuntaamme liikuntaa tukevia ympäristöjä
- tuettava liikuntaa kouluissa ja annettava lapsille mahdollisuus kehittää liikuntakykyään
- tarjottava työpaikoilla mahdollisuuksia erilaiseen liikuntaan

- tuettava liikuntatottumusten muuttamista sosiaali- ja terveydenhuollossa
- muokattava sukupuoleen, seksuaaliseen suuntautumiseen ja toimintakykyyn liittyviä ihmisten toimintaa rajoittavia normeja.

Jos henkilöllä on jokin fyysinen vamma, liikunnan täytyy vastata hänen toimintakykyään ja hän saattaa tarvita liikkumista helpottavia apuvälineitä. Kehitysvamma voi tarkoittaa, että henkilö tarvitsee tavallista enemmän tukea ja rohkaisua ympäristöltään ja yhteiskunnalta.

### Muista!

- Kaikki liike on tärkeää. Harrasta arkiliikuntaa ja etsi erilaisia arkisia toimintamuotoja.
- Järjestä itsellesi liikuntahetkiä, muutama minuutti puolen tunnin välein.
- Liiku aluksi edes vähän ja lisää liikuntaa vähitellen. Vähän on parempi kuin ei mitään.
- Helpota lasten liikkumista arjessa, ja tarjoa heille mahdollisuuksia monenlaiseen toimintaan.
- Ihmisten, joilla on sairauksia tai vammoja, tulisi pyrkiä olemaan niin aktiivisia kuin heidän kulloinenkin tilansa sallii.



## Suosituksia eri ikäryhmille

Alla esiteltävät liikuntaa ja paikallaanoloa koskevat suositukset koskevat kaikkia Ruotsin väestö- ja ikäryhmiä sukupuolesta, kulttuuritaustasta, sosioekonomisista edellytyksistä tai toimintarajoitteista riippumatta.

### 1. Vähennä paikallaanoloa

Jokaisen on syytä sisällyttää arkeensa säännöllisiä liikuntahetkiä, jotta he eivät istuisi paikoillaan liian pitkään. Tämä koskee kaikenikäisiä. 0–5-vuotiaiden lasten liikkumista ei pidä rajoittaa, ja heidän on myös välillä päästävä liikkumaan esimerkiksi rattaissa tai syöttötuolissa istumisen lomassa.

### 2. Ole fyysisesti aktiivinen eri tavoin

Kaikkien lasten ja aikuisten pitäisi olla fyysisesti aktiivisia niin arkena kuin viikonloppuisinkin. Liikkuminen voi olla mitä tahansa fyysistä toimintaa kotona, koulussa tai työpaikalla sekä vapaa-ajalla. Voit myös valita aktiivisen kulkutavan paikasta toiseen siirtymässäsi (kävely, pyöräily, rullaluistelu ja vastaava). Vauvoille fyysinen aktiivisuus tarkoittaa leikkiä ja liikkumista lattialla selällään ja mahallaan. 1–5-vuotiailla lapsilla tulisi olla mahdollisuus liikkua eri tavoin useita kertoja päivässä leikkimällä, liikkumalla aktiivisesti paikasta toiseen, ulkoilemalla ja erilaisiin ympäristöihin tutustumalla.

### 3. Sisällytä arkeen sykettä kohottavaa fyysistä aktiivisuutta

Sykettä kohottavaa ja hengästyttävää liikuntaa suositellaan 6-vuotiaasta alkaen. Se voi olla esimerkiksi reipasta kävelyä tai ulkoiluun, liikuntaan ja urheiluun liittyvää toimintaa.

Sykettä kohottavaa liikuntaa koskevat suositukset

Ikä	Minuuttia
6–17-vuotiaat	Keskimäärin vähintään 60 minuuttia päivässä
18–64-vuotiaat	Vähintään 150–300 minuuttia viikossa
65-vuotiaat tai sitä vanhemmat	Vähintään 150–300 minuuttia viikossa
Raskauden aikana ja sen jälkeen	Vähintään 150 minuuttia viikossa

Lähde: Folkhälsomyndigheten 2021. Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande.

### 4. Valitse aktiviteetteja, jotka vahvistavat lihaksia ja luustoa

Lapsille ja aikuisille suositellaan fyysistä toimintaa, joka vahvistaa lihaksia ja luustoa. Toiminnan tulisi aktivoita kaikkia kehon tärkeimpiä lihasryhmiä, kuten jalkoja,

reisiä, pakaroita ja selkää. Se voi tarkoittaa leikkimistä, juoksemista ja hyppimistä tai liikuntaa ja urheilua. Se voi olla myös osa jokapäiväistä toimintaa. Esimerkiksi portaiden kiipeäminen on toimintaa, joka vahvistaa jalkojen ja pakaroiden lihaksia. Raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen naisten tulisi harjoittaa myös lantionpohjan lihaksia virtsankarkailun riskin vähentämiseksi.

Lihaksia jaluustoa vahvistavaa fyysistä aktiivisuutta koskevat suositukset

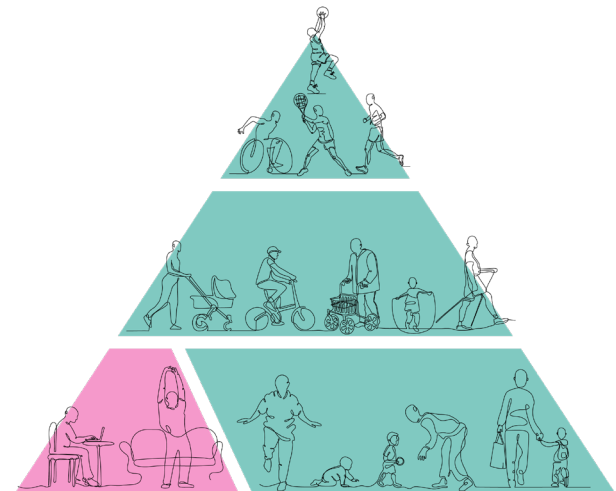
Ikä	Kertaa viikossa
6–17-vuotiaat	Vähintään 3 kertaa viikossa
18–64-vuotiaat	Vähintään 2 kertaa viikossa
65-vuotiaat tai sitä vanhemmat	Vähintään 2 kertaa viikossa
Raskauden aikana ja sen jälkeen	Vähintään 2 kertaa viikossa, myös lantionpohjan harjoitus

Lähde: Folkhälsomyndigheten 2021. Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande.

### 5. Harjoita tasapainoasi

Ikääntyneille suositellaan toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja kaatumisen ehkäisemiseksi tasapainon ja liikkuvuuden harjoittamista vähintään kolmena päivänä viikossa. Myös kehitysvammaisille suositellaan tasapainoharjoittelua, koska sillä on positiivisia terveysvaikutuksia.

Kuvio 2. Pyramidi esittelee erilaisia fyysisen aktiivisuuden muotoja



#### Pohdittavaksi:

- Raskauden aikana ja sen jälkeen on syytä liikkua fyysisen kunnon sallimissa rajoissa.
- Jos henkilö tarvitsee yksilöllistä neuvontaa erilaisista sairauksista ja diagnooseista johtuen, hänet ohjataan terveyden- ja sairaanhoidon ammattilaisten luo.