

# Terveysliikunnan suositus

## LIIKUNTAPIIRAKKA

**Täsmäliikuntaa 2–3 tuntia viikossa, joka toinen päivä**

- uinti
- soutu
- juoksu
- hiihto
- pyöräily
- reipas kävely

### Kestävyysliikuntaa

- 2–5 krt/vk
- 20–60 min/krt

### Lihaskuntaa/liikehallintaa

- 1–3 krt/vk
- 20–60 min/krt

- tanssi
- kuntosali
- laskettelu
- pallopelit
- voimistelu
- kuntojumpat

- remontointi
- metsätyöt
- pihatyöt

### Arki-, hyöty- ja työmatkaliikuntaa

- 30 min/pv, vähintään 10 min jaksoissa
- 5–7 päivänä viikossa

- kävely (asiointi)
- kova siivoaminen
- leikki

**Perusliikuntaa 3–4 tuntia viikossa, mielellään päivittäin**

**Ota ainakin puolet!**