

# TERVEYSLIIKUNNAN VAIKUTUSAIKA

## KESTÄVYYSKUNTOA

- kestävyysliikuntaa 2 t 30 min viikossa, vähintään 10 minuutin pätkissä
- kohtalainen teho, lievästi hengästyen
- esim. reipas kävely

■ kaikenlaista fyysistä aktiivisuutta siten, että päivittäinen energiankulutus on mahdollisimman suuri

**1. kerrasta alkaen**

Hiilihydraatti- ja rasva-aineenvaihdunta ▲  
Lepoverenpaine ▼  
Nivelten jäykkyys ▼

**2-4 vk**  
Lihasvoima ▲

**2 kk**  
Lepoverenpaine ▼  
Leposyke ▼

**3 kk**  
Hengitys- ja verenkiertoelimestön kestävyyskunto (VO<sub>2</sub>max) ▲

**3-6 kk**  
Hyvä HDL-kolesteroli ▲

**1 vuosi**  
Luuston vahvistuminen  
Liikapaino ▼

Valtimoterveys ▲  
Diabetesvaara ▼

- kehon painoa kantavaa iskutyypistä, nopeita suunnan muutoksia, toistoja sekä voimaharjoittelua sisältävää liikuntaa
- 3-5 päivänä viikossa
- esim. kuntosaliharjoittelu, aerobic, nopeat mailapelit ja ripeä kävely

- yksi tai useampia 8-12 toiston lihaskuntoharjoituksia 8-10:lle eri lihasryhmälle, niin että lihakset väsyvät
- 2 kertaa viikossa

- tärkeimpiin lihasryhmiin ja niveliin kohdistuvaa venytystä 15-60 sekunnin ajan
- vähintään 2 kertaa viikossa, ikääntymisen myötä useammin

## LIHASKUNTOA JA LIIKEHALLINTAA