

## Vinkkejä

- Ennen liikunnan aloittamista, verryttele asteittain lisäämään kehon lämpötilaa, sydämen sykettä ja hengitystiheyttä (so. esilämmittely). Aerobisen liikunnan jälkeen suorita hitaita liikkeitä, jotka vähitellen palauttavat sykkeen ja hengitystiheyden normaaliksi (so. jäähdyttely).
- On suositeltavaa harjoitella säännöllisesti (esim. kolme kertaa viikossa).
- Fyysisesti inaktiiviset voivat vähitellen lisätä liikunnan määrää suositellulle tasolle. Liikunnan vaativuus tulee sovittaa yksilöllisesti.
- Liikunnan intensiteetti voidaan arvioida yksinkertaisella asteikolla, joka perustuu koettuun rasittavuuteen. Asteikko alkaa nolasta (ei rasitusta) kymmeneen (maksimaalinen koettu rasittavuus). Asteikolla 5-6 tarkoittaa kohtalaista rasittavuutta ja 7 tai enemmän suurta rasittavuutta.

Lisätietoja: **SPRINTT-projektin nettisivu**  
[www.mysprintt.eu](http://www.mysprintt.eu) ja **IMIn nettisivu** [www.imi.europa.eu](http://www.imi.europa.eu)

**Aerobista liikuntaa voidaan harrastaa huolimatta monista kroonisista sairauksista tai toiminnavajeista. Ennen liikunnan aloitusta on kuitenkin tärkeää neuvotella lääkärin kanssa siitä, minkä tyyppinen, mikä määrä ja kuinka rasittava liikunta on sopivaa terveydentilan kannalta.**

Tämä julkaisumateriaali heijastaa kirjoittajien – ei välttämättä IMIn, EFPIAn tai Euroopan Unionin näkemyksiä. IMI, EFPIA tai Euroopan Union eivät ole vastuussa tämän information käytöstä



# Kestävyyskuntoa kehittävä liikunta



"Tutkimustyö joka on johtanut näihin tuloksiin on saanut tukea Innovative Medicines Initiative (IMI) Joint Undertaking under Grant Agreement n° 115621-ohjelmasta, jota ovat rahoittaneet Euroopan Unionin Seventh Framework Programme (FP7 / 2007-2013) ja EFPIA konsortion yritykset."

## Hyödyt

Aerobista liikuntaa voidaan harrastaa kaikenikäisenä, myös vanhalla iällä. Pääasialliset hyödyt heillä ovat seuraavat:

- Vahvistaa vartalolihasia ja luita, sydäntä, ja hengityselimiä
- Auttaa painon ja verensokerin hallinnassa (sitä vähentäen diabetesriskiä), edullisia vaikutuksia myös veren rasvoihin ja verenpaineeseen (vähentäen verenpainetaudin riskiä)
- Vähentää riskiä sairastua eräisiin syöpiin (esim. rinta- ja munuaissyöpä) ja sydän- ja verisuonisairauksiin (aivohalvaus, sydäninfarkti)
- Edistää suolen säännöllistä toimintaa
- Kohentaa mielialaa ja vähentää masennus- ja ahdistusoireita
- Auttaa ylläpitämään aivojen normaalia toimintaa ja muistia sekä vähentää dementiariskiä
- Vähentää kaatumisriskiä, kohentaa tasapainoa ja itsenäistä selviytymiskykyä
- Kohentaa elämänlaatua ja unta



## Mitä on aerobinen - kestävyyskuntoa kehittävä - liikunta?

Aerobinen liikunta tarkoittaa kaikkea sellaista toimintaa, joka kohentaa sydämen ja keuhkojen kuntoa lisäämällä sykettä ja hengitystiheyttä. Sitä voidaan harrastaa sisällä (esim. vesiliikunta, uinti, tanssi) tai ulkona (esim. kävely, hölkkä, pyöräily).

## Ohjeita ikääntyneille

Vuonna 2018 julkaistut amerikkalaiset suositukset (The 2018 “Physical activity guidelines for Americans 2nd edition” developed by the U.S. Department of Health and Human Services) ehdottavat seuraavaa:

- Vältä liikkumatonta elämäntapaa, koska siihen liittyy suurentunut kuolemanvaara ja enemmän sairaanhoitopalveluiden käyttöä. Edes vähäistä liikuntaa kannattaa harrastaa.
- Vähintään 150 minuuttia viikossa kohtuurasitteista liikuntaa (esim. ripeää kävelyä, tanssia), tai 75-150 minuuttia viikossa rasittavaa liikuntaa (hölkkä, tennis), tai edellä mainittujen yhdistelmää.
- Enemmän hyötyä saadaan, jos liikuntamäärä on yli 300 minuuttia viikossa.
- Monimuotoinen toiminta (so. tasapainoharjoitukset, aerobinen liikunta ja lihaskuntoharjoitukset) on suositeltavaa iäkkäille.
- Jos iäkäs ihminen ei pysty - esim. kroonisen sairauden tai toiminnanvajeen takia - suositeltavaan määrään liikuntaa, on joka tapauksessa tärkeää olla niin aktiivinen kuin mahdollista

### Hyödyllistä lisätietoa englanniksi

- The U.S. National Institute of Aging (NIA) website <https://www.nia.nih.gov/>
- The 2018 “Physical activity guidelines for Americans 2nd edition” [https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/PAG\\_ExecutiveSummary.pdf](https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/PAG_ExecutiveSummary.pdf)
- The World Health Organization recommendations (WHO) [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_olderadults/en/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/)