

# Ohjeet aktiivisuustason seurantaan



## 1. Täytä tyhjään aktiivisuuskorttiin

- omat henkilötiedot
- aktiivisuutesi perusliikunnassa ja vapaa-ajan harrasteliikunnassa

Yksi aktiivisuuspiste = päivän perus- ja vapaa-ajan liikuntaan käytetty yhteisaika jaettuna kymmenellä.

## 2. Perusliikunnan seuranta:

- Vähintään 10 minuuttia kestävä yhtämittainen fyysinen aktiivisuus.
- Tähän lisätään kaikenlainen päivän mittaan tapahtuva liikkuminen ja liikehtiminen, mikä ei ole varsinaista vapaa-ajan liikuntaa. Perusliikuntaa kutsutaan usein myös hyöty- ja arkiliikunnaksi. Siivoaminen, työhön pyöräily tai kävely, lumen luonti, lehtien haravointi, halon hakkuu, lapsen kanssa leikkiminen, portaiden nouseminen, bussipysäkillä kauppaan kävely — lukuisat päivittäiset puuhut ovat perusliikuntaa. Tällaisen aktiviteetin yhteismäärä arvioidaan 5 minuutin tarkkuudella.

## 3. Vapaa-ajan liikunnan seuranta:

- Tähän lisätään kaikki täsmäliikunnan eli vapaa-ajan harrasteliikunnan määrä eli kestävyiden, lihaskunnon, lihaskuolon ja liikkuvuuden sekä liikehallinnan seuranta 5 minuutin tarkkuudella.

**4. Harjoitukseen tai fyysiseen aktiivisuuteen käytetty kokonaisaika voidaan jakaa osiin harjoitusvaikutusten suhteessa.** Esim. jumppa voi sisältää sekä kestävyttä että lihaskuntoa.

## 5. Tavoitteet:

- Minimitavoite on 25 pistettä viikossa, mutta pystyväisyyden mukaan voi liikkua enemmänkin.
- 25 – 35 pistettä viikossa tarkoittaa terveystieteiden\* mukaista fyysisen aktiivisuuden määrää.
- Pitkäaikainen tavoite on pitää keskiarvo 25 pisteessä vähintään 6 kuukauden ajan, jolloin se kuvaa liikunnallisesti aktiivista elämäntapaa.

\*Katso UKK-instituutin julkaisemat terveystieteiden suositukset [www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveystieteiden-suositukset](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveystieteiden-suositukset)

Ilmoita omat aktiivisuuspisteesi Suomen Reumaliiton liikuntasuunnittelija Tinja Saarelalle [tinja.saarela@reumaliitto.fi](mailto:tinja.saarela@reumaliitto.fi) 040 821 5567 ja osallistu liikuntatuotteiden arvontaan!

