Työterveyslaitos

Työikäisen liikkumisen edistämisen työkirja



Lisää vain liike.
suomiliikkeelle.fi

Sosiaali- ja terveysministeriö

Sisältö

Työikäisten liikkumisen perusteet 4

Liikkumisen vaikutukset elimistöön 5

Liikkumisen ja paikallaanolon vaikutukset 7

Liikkuminen työkyvyn tukena 9

Fyysinen toimintakykyreservi tukee työkykyisyyttä 11

Fyysisen aktiivisuuden paradoksi – miksi työn aikainen liikunta ei välttämättä kehitä? 13

Liikkuminen ja arjen tasapaino 15

Liikkumisen edistämisen suunnittelu 18

Lähtötilanteen kartoitus 19

Tavoitteiden asettaminen 21

Harjoitusohjelman suunnittelu 24

Harjoitusohjelman toteutus 29

Seuranta ja arviointi 30

Harjoitusohjelman päivittäminen 32

Lukijalle

Tämä työkirja on tarkoitettu sinulle, joka olet kiinnostunut liikkumisesta oman työ- ja toimintakykysi tukena.

Se auttaa sinua tarkastelemaan omaa liikkumistasi ja arkeasi sekä suunnittelemaan liikkumisen edistämistä sinulle sopivilla tavoilla.

Työskentelyn aikana etenet liikkumisen vaikutusten, työkyvyn ja kokonaiskuormituksen teoriapohjasta oman lähtötilanteesi tarkasteluun sekä liikkumisen edistämisen käytännön toimiin.

Työkirja pohjautuu Liikuntakoordinaattorikoulutuksen **Työikäisten liikkumisen perusteet: tiedosta käytäntöön** -moduuliin ja toimii myös itsenäisenä kokonaisuutena.

Työkirja on tehty osana sosiaali- ja terveysministeriön rahoittamaa Työikäiset liikkeelle -hanketta.

Työikäisten liikkumisen perusteet



Liikkumisen vaikutukset elimistöön

Liikkuminen kehittää kaikkia fyysisen kunnon osa-alueita: kestävyyskuntoa, lihaskuntoa ja liikehallintaa.

Kestävyyskunto paranee hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminnan muutosten seurauksena. Liikkumisen myötä sydämen pumppausteho kasvaa, lihasten verenkierto lisääntyy ja hengityksen hyötysuhde paranee. Näiden muutosten ansiosta happea kulkeutuu tehokkaammin lihaksille. Myös lihassolujen energiantuotanto tehostuu.

Liikkuminen vahvistaa myös tuki- ja liikuntaelimistöä. Lihasvoima ja -kestävyys kasvavat sekä tehostuneen hermostollisen ohjauksen että lisääntyneen lihasmassan seurauksena. Lisäksi luusto, jänteet ja nivelsiteet vahvistuvat ja liikkuvuus lisääntyy.

Liikkuminen kehittää liikehallintaa, mikä vähentää loukkaantumis- ja tapaturmariskiä ja helpottaa arjessa selviytymistä.

Liikkumisella on fyysisen kunnon kohenemisen lisäksi monia muitakin positiivisia vaikutuksia koko elimistöön. Seuraavalla sivulla on yhteenveto liikkumisen vaikutuksista elimistössä.

Liikkumisella tarkoitetaan lihasten tahdonalaista, energiankulutusta lisäävää toimintaa. Liikkuminen käsittää kaiken liikkeen riippumatta toimintaympäristöstä, tapahtumapaikasta ja tavoitteesta.

Liikunta tarkoittaa fyysistä aktiivisuutta, jota toteutetaan tiettyjen syiden tai vaikutusten takia ja yleensä harrastuksena. Liikunnalla tarkoitetaan kaikkea omatoimista ja järjestettyä liikunta- ja urheilutoimintaa paitsi huippu-urheilua.



- Kestävyyskunto ↑
- Sydämen pumppausteho ↑
- Hengityksen hyötysuhde ↑
- Verenpaine ↓
- Syke levossa ja rasituksessa ↓
- Lämmönsäätely ↑
- Veren sokeri- ja rasvatasapaino ↑

- Tasapaino ↑
- Koordinaatio ↑
- Loukkaantumis- ja tapaturmariski ↓

- Liikkuvuus ↑
- Luukudoksen vahvuus ↑
- Sidekudosten vahvuus ↑
- Tuki- ja liikuntaelinten kivut ↓

- Painonhallinta ↑
- Kehonkoostumus ↑

- Lihasvoima ja -kestävyys ↑
- Lihasmassa ↑
- Lihasten hermostollinen ohjaus ↑
- Lihasten verenkierto ↑
- Lihassolujen energiantuotto ↑

- Palautuminen ↑
- Vastustuskyky ↑
- Ryhti ja asennon hallinta ↑

Liikkumisen ja paikallaanolon vaikutukset

Liikkumisella on laaja-alaisia vaikutuksia

Liikkumisella on monia myönteisiä vaikutuksia terveyteen. Säännöllinen ja monipuolinen liikkuminen pienentää ennenaikaisen kuoleman, sydän- ja verisuonitautien, tyypin 2 diabeteksen, verenpainetaudin sekä joidenkin syöpien riskiä. Se tukee myös unta, mielialaa, muistia, vireyttä ja palautumista.

Liikkuminen vaikuttaa elimistöön monella tavalla: se parantaa verenkiertoa, vahvistaa lihaksia ja luustoa, tukee aineenvaihduntaa ja auttaa säätelemään verensokeria sekä veren rasva-arvoja. Liikkuminen voi myös tukea sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta. Hyötyjä syntyy jo pienistä lisäyksistä, erityisesti silloin, kun liikkumista on aiemmin ollut vähän.

Päivittäiset askeleet tarjoavat helposti seurattavan mittarin. Jo noin 7000 askelta päivässä on yhteydessä merkittäviin terveyshyötyihin verrattuna hyvin vähäiseen liikkumiseen. Tärkeintä ei ole täydellinen suoritus, vaan suunnan muuttaminen kohti aktiivisempaa arkea.

Paikallaanolo kuormittaa elimistöä

Paikallaanolo ja liikkuminen ovat terveyden kannalta erillisiä, mutta samanaikaisesti vaikuttavia käyttäytymisen osa-alueita. Vaikka liikkuisi suositusten mukaan, pitkäkestoinen istuminen tai muu paikallaanolo voi silti lisätä terveysriskejä. Siksi terveyden kannalta on tärkeää sekä lisätä liikkumista että vähentää paikallaanoloa.

Runsas paikallaanolo on yhteydessä suurempaan kokonaiskuolleisuuden, sydän- ja verisuonitautien, tyypin 2 diabeteksen ja joidenkin syöpien riskiin. Pitkä istuminen voi heikentää verensokerin säätelyä, rasva-aineenvaihduntaa, verenkiertoa sekä lihasten ja nivelten toimintaa.

Paikallaanolon haittoja voidaan vähentää tauottamalla istumista. Jo seisomaan nouseminen, lyhyt kävely, venyttely tai kevyt liikuskelu aktivoi lihaksia ja virkistää kehoa. Taukojen ei tarvitse olla pitkiä, vaan tärkeintä on, että niitä tulee päivän aikana säännöllisesti. Periaate on yksinkertainen: mitä useammin paikallaanolo katkeaa, sitä parempi.

POHDITTAVAKSI

Tarkastele omaa arkeasi. Missä kohdassa päivää voisit lisätä liikettä tai vähentää paikallaanoloa? Kirjaa yksi pieni konkreettinen muutos, jonka voisit toteuttaa.



MINUN ARKEENI SOPIVA MUUTOS:

Liikkuminen työkyvyn tukena

Liikkuminen on keskeinen osa työkyvyn ylläpitämistä ja edistämistä. Työkyky muodostuu työntekijän voimavaroista työn vaatimuksiin nähden. Liikkumisella voidaan vahvistaa työntekijän voimavaroja ja siten tukea työkykyä.

Työkyvyn perustana ovat terveys sekä fyysinen, kognitiivinen, psyykkinen ja sosiaalinen toimintakyky, jotka suhteutetaan työn vaatimuksiin. Hyvä työkyky syntyy, kun työn aiheuttama kuormitus ja henkilön voimavarat ovat tasapainossa. Työkykyyn vaikuttavat myös työntekijän motivaatio, asenne, elämäntilanne ja työpaikan käytännöt.

Terveelliset elämäntavat, kuten liikkuminen, ravitsemus, riittävä uni ja palautuminen, vahvistavat työntekijän voimavaroja ja auttavat jaksamaan paremmin työelämän haasteissa.

Liikkumisella on myös muita positiivisia vaikutuksia työkyvyn kannalta. Liikkuminen muun muassa

- auttaa ehkäisemään tapaturmia
- lisää yhteisöllisyyttä
- lievittää työstressiä
- tukee kognitiivista toimintakykyä
- edistää työstä palautumista

Runsaskaan liikkuminen ei kuitenkaan yksin riitä ylläpitämään työkykyä, jos työkyvyn muut osa-alueet eivät ole kunnossa.

Työkykyä vahvistavat kohtuulliset työn vaatimukset, hyvä tasapaino työn vaatimusten ja työntekijän vaikutusmahdollisuuksien välillä, riittävä päätösvalta omaan työhön sekä työn palkitsevuus ja työntekijän kokema arvostus.

Kun näihin tekijöihin yhdistyy osaamisesta huolehtiminen ja aktiivinen liikkuminen, paranee työkyky kokonaisuutena.

POHDITTAVAKSI

Miten hyödynnät tai voisit hyödyntää liikkumista oman työkykysi tukena?

Fyysinen toimintakykyreservi tukee työkykyisyyttä

Fyysisen toimintakyvyn taso on erityisen merkityksellinen silloin, kun tehtävien fyysiset vaatimukset ovat korkeat.

Työntekijän hyvä fyysinen toimintakyky vähentää fyysistä kuormittumista työssä ja ehkäisee pitkäaikaisen kuormittuneisuuden kehittymistä. Työntekijän toimintakyvyssä tulisi myös olla reserviä lisäkuormaa aiheuttavien tilanteiden varalle.

Toimintakykyreservillä tarkoitetaan keskimääräisen työkuormituksen ja työntekijän maksimaalisen fyysisen kunnon välistä aluetta. Mitä parempi työntekijän kunto on, sitä enemmän hänellä on toimintakykyreserviä ja sitä matalampaa on työn aiheuttama kuormitus suhteessa työntekijän maksimaaliseen kuntoon. Hyvä fyysinen toimintakyky turvaa toimintakykyreservin myös äkillisiin fyysisiin kuormitushuippuihin.

Iän tuomat fysiologiset muutokset aiheuttavat fyysisen kunnon heikkenemistä. Nuoruudessa hankittu ja työikäisenä ylläpidetty hyvä kunto ja toimintakykyreservi auttavat myös iän myötä fyysisessä työssä jatkamisessa mahdollisimman pitkään.

Fyysisillä kuormitustekijöillä tarkoitetaan työn ominaisuuksia, jotka aiheuttavat rasitusta. Nämä työn vaatimukset ovat työn luontaisia piirteitä, jotka kohdistuvat samalla tavalla kaikkiin työntekijöihin riippumatta iästä, kunnosta tai muista yksilöllisistä ominaisuuksista.

Kuormitus kuvaa prosessia, jossa työn vaatimukset vaikuttavat työntekijään. Se ei vielä kerro siitä, miten työntekijä selviytyy kuormasta, vaan siitä, että työn tekeminen altistaa kehon tietyntyyppiselle rasitukselle.

Kuormittuminen tarkoittaa kuormituksen seurauksia työntekijälle. Fyysinen kuormittuminen kertoo, millaisia fysiologisia vaikutuksia työ aiheuttaa. Liiallinen kuormittuminen voi näkyä esimerkiksi väsymyksenä, lihasjännityksenä tai kipuna.

Työntekijän kuormittuneisuus kuvaa sitä, kuinka kuormittavaksi työ koetaan suhteessa työntekijän omaan fyysiseen toimintakykyyn. Se on siis kuormittumisen aste, joka kertoo, miten paljon työn vaatimukset kuormittavat juuri kyseistä työntekijää. Samat työn vaatimukset voivat tuntua yhdelle kevyiltä ja toiselle raskailta, koska kuormittuneisuus riippuu yksilöllisistä tekijöistä.

POHDITTAVAKSI

Pohdi oman työsi kuormitustekijöitä: Millaista työsi on ja mitkä työn vaatimukset kuormittavat eniten juuri tässä työssä? Millaista toimintakykyä tarvitset omassa työssäsi?

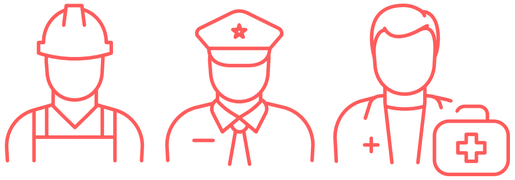
Fyysisen aktiivisuuden paradoksi – miksi työn aikainen liikunta ei välttämättä kehitä?

Monissa töissä jo yhden työpäivän aikana saatetaan saavuttaa suositusten mukainen liikunta-annos. Työpäivän aikainen liikkuminen voi kuitenkin olla elimistölle pikemminkin kuormittavaa ja toimintakykyä kuluttavaa kuin kehittävää. Puhutaan **fyysisen aktiivisuuden paradoksista** eli siitä, että työn aikainen fyysinen aktiivisuus ei tuota samoja hyötyjä terveydelle ja kunnolle kuin vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus. Tämän on ajateltu johtuvan seuraavista syistä:

- työn aikainen aktiivisuus on liian matalatehoista tai liian pitkäkestoista
- fyysisesti kuormittava työ aiheuttaa syketason kohoamisen pitkäksi ajaksi
- staattiset työasennot nostavat verenpainetta liikaa
- työpäivän aikana tai työpäivien välissä on liian vähän palauttavia jaksoja
- työssä voi olla vähäiset vaikuttamismahdollisuudet työtehtävien sisältöön, työtahtiin, aikatauluihin, sääolosuhteisiin, suojavaatteisiin tai psykososiaaliseen kuormitukseen
- korkea työn fyysinen kuormittavuus voi lisätä elimistön tulehduksellista tilaa

Vapaa-ajan liikkuminen on kehittävämpää, koska vapaa-ajalla liikkuva voi vaikuttaa edellä mainittuihin kuuteen kohtaan. Vapaa-ajan liikunnan tahtia ja palauttavia jaksoja voi itse säädellä tai lajeja voi vaihdella niin, että ylenmääräistä samasta asennosta aiheutuvaa haitallista kuormitusta ei pääse syntymään. Silloin harjoittelu kehittää kuntoa ja tukee työkykyä monipuolisesti.

Seuraavan sivun kuvassa on listattu ja vertailtu fyysisen aktiivisuuden vaikutusmekanismeja työssä ja vapaa-ajalla. Kuva on suomennettu lähteestä Holtermann ym. 2018 (https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-097965).

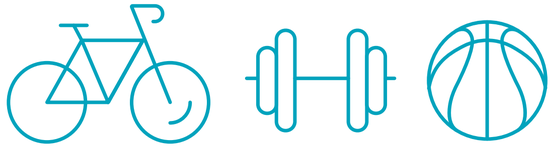


FYYSINEN AKTIIVISUUS TYÖSSÄ

- Matala/kohtalainen intensiteetti
- Pitkä kesto
- Staattiset ja rajoitetut työasennot ja -liikkeet
- Riittämätön palautuminen

- Ei muutosta hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoon
- Kohonnut 24 tunnin keskisyke ja verenpaine
- Suurentunut tulehdusreaktio

HUONONTUNUT HENGITYS- JA VERENKIERTOELIMISTÖN TERVEYS



FYYSINEN AKTIIVISUUS VAPAA-AJALLA

- Korkea intensiteetti
- Lyhyt kesto
- Dynaamiset ja muuteltavissa olevat asennot
- Riittävä palautuminen

- Parantunut hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto
- Alentunut 24 tunnin keskisyke ja verenpaine
- Pienentynyt tulehdusreaktio

PARANTUNUT HENGITYS- JA VERENKIERTOELIMISTÖN TERVEYS

Liikkuminen ja arjen tasapaino

Hyvinvointi rakentuu kuormituksen ja palautumisen tasapainosta

Arjen valinnat, kuten uni, ravitsemus, liikkuminen, paikallaanolon tauottaminen, lepo ja ihmissuhteet, voivat joko vahvistaa jaksamista tai lisätä kokonaiskuormitusta. Kuormitus syntyy fyysisistä, psyykkisistä, emotionaalisista ja sosiaalisista tekijöistä, eikä keho erottele, onko stressi myönteistä vai kielteistä.

Tasapainoon vaikuttavat myös yksilölliset tekijät, kuten ikä, terveydentila, toimintakyky, voimavarat, resilienssi ja asenteet. Liikkumisen edistäminen onnistuu parhaiten, kun samalla tuetaan palautumista, voimavaroja ja arjen merkityksellisyyttä.

Hyvinvointia vahvistavat myös myönteiset tunteet, merkitykselliset ihmissuhteet, kokemus osallisuudesta, tavoitteiden saavuttaminen ja tunne siitä, että oma arki on mielekästä. Nämä tekijät lisäävät voimavaroja ja auttavat ylläpitämään tasapainoa myös silloin, kun kuormitus kasvaa.

Seuraavan sivun kuva havainnollistaa, millaiset tekijät vaikuttavat kokonaiskuormitukseen. Hyvinvointi muodostuu kuormittavien ja palauttavien tekijöiden välisestä tasapainosta.

- Riittävä uni, lepo ja rentoutuminen
- Säännöllinen vuorokausirytmi
- Hyvälaatuinen ravitsemus
- Hyvä nestetasapaino
- Hyvät sosiaaliset suhteet
- Mielekkäät harrastukset
- Liikkuminen ja liikunta
- Paikallaanolon tauottaminen



- Univaje, huono-laatuinen uni
- Psykologinen stressi
- Kuormittavat sosiaaliset suhteet
- Liiallinen sosiaalisen tai muun median käyttö
- Työ, opiskelu
- Sairaudet
- Ympäristö

- Ikä
- Sukupuoli
- Terveydentila
- Fyysinen toimintakyky
- Voimavarat
- Resilienssi
- Asenteet

TEHTÄVÄ: ARKI JA HYVINVOINTI

Pohdi omaa arkeasi ja kirjaa:

- kolme hyvinvointiasi tukevaa tekijää
- kaksi eniten kuormittavaa tekijää
- yksi pieni arjen muutos, jolla voisit tukea palautumistasi tai jaksamistasi seuraavan viikon aikana

Liikkumisen edistämisen suunnittelu



Lähtötilanteen kartoitus

Lähtötilanteen kartoitus luo perustan liikkumisen edistämiselle. Sen avulla voit selvittää nykyistä fyysistä aktiivisuuttasi, toimintakykyäsi, terveydentilaasi, elintapojasi sekä arjen mahdollisuuksia ja esteitä liikkumiselle.

Huolellinen kartoitus auttaa tunnistamaan vahvuuksiasi, tarpeitasi ja kehittämiskohteitasi. Samalla varmistat, että suunnittelu perustuu todelliseen arkeesi eikä oletuksiin. Kun lähtötilanteesi on tiedossa, voit asettaa tavoitteita ja valita toimintatapoja, jotka sopivat voimavaroihisi, elämäntilanteeseesi ja toimintakykyysi.

Kartoituksessa voit tarkastella kuntoasi ja terveydentilaasi, mahdollisia rajoitteita, aiempia liikuntatottumuksiasi sekä arjen aktiivisuutta ja paikallaanoloa. Lisäksi on hyvä huomioida uni, palautuminen, stressi, työ ja aikataulut sekä motivaatio, tavoitteet ja liikkumista tukevat tai estävät tekijät.

TEHTÄVÄ: ARKILIIKKUMISEN KARTOITUS

Tarkastele omaa arkiliikkumistasi yhden viikon ajalta. Kiinnitä huomiota siihen, milloin ja miten liikut arjessa, kuinka paljon olet paikallaan sekä mitkä tekijät tukevat tai vaikeuttavat liikkumista.

Voit pohtia esimerkiksi:

- Millaista liikkumista arkeeni kuuluu nyt?
- Milloin olen eniten paikallaan?
- Mitkä tilanteet lisäävät tai vähentävät liikkumistani?
- Miten uni, palautuminen ja kuormitus vaikuttavat liikkumiseeni?

Kirjaa lopuksi:

- 1–3 vahvuutta ja
- 1–2 kehittämiskohdetta

Tavoitteiden asettaminen

ARVOT ovat periaatteita, jotka ohjaavat ihmisen toimintaa, valintoja ja käyttäytymistä. Arvot vastaavat kysymykseen ”mikä minulle on tärkeää?”. Arvoja ovat esimerkiksi terveys, rehellisyys, luottamus ja vapaus. Arvot itsessään eivät ole tavoite, vaan ne ovat jatkuvia ja kaikenkattavia – sanotaan, että arvot eletään. Kuitenkin tavoitteiden taustalta löytyy arvoja ja ne voidaan nähdä tavoitteiden moottorina.

TAVOITE on toiminnan päämäärä ja jotain, mikä halutaan saavuttaa. Tyypillisesti tavoitteella on tulevaisuudessa jokin ajankohta, jolloin se halutaan saavuttaa. Tavoitteenasettelu on prosessi, jonka alussa pohditaan, mitä halutaan saavuttaa. Tämän jälkeen tavoitteet nimetään ja tavoitteiden saavuttamiseksi laaditaan toimintasuunnitelma.

Tavoitteiden asettaminen ohjaa ja motivoi liikkumisen edistämistä. Hyvä tavoite on realistinen, yksilöllinen ja merkityksellinen suhteessa lähtötilanteeseen. Se auttaa suuntaamaan toimintaa, seuraamaan edistymistä ja vahvistamaan pystyvyyden tunnetta.

Tavoitteet voivat liittyä esimerkiksi hyvinvointiin, jaksamiseen, terveyteen, toimintakykyyn tai arjen aktiivisuuden lisäämiseen. Niiden tulisi olla riittävän selkeitä, sopivan haastavia, seurattavia ja omaan arkeen sopivia. Tavoitteita voidaan asettaa sekä lyhyelle että pitkälle aikavälille.

Pysähdy nyt pohtimaan arvojasi kysymällä, mikä on sinulle tärkeää, millaiset asiat koet merkityksellisinä, millä tavalla ja millaista elämää haluat elää. Arvojen selkiyttäminen koskettaa elämän eri osa-alueita ja voi auttaa sinua tunnistamaan hyvinvoinnin esteitä sekä merkityksiä. Kun tavoitteesi ovat linjassa arvojesi kanssa, ne toteutuvat todennäköisemmin, vaikka se vaatisikin joustavuutta, uusien asioiden kokeilua ja vanhoista tavoista luopumista.

Arvojesi kirkastaminen tekee päätöksenteostasi sujuvampaa. Kun tunnistat, mikä on sinulle tärkeää, on helpompi valita, mihin käytät rajallista aikaasi ja minkä eteen haluat nähdä vaivaa.

TEHTÄVÄ: ARVOANALYYSI

Tarkastele Arvoanalyysi-harjoituksen avulla, kuinka hyvin kirkastamasi arvot toteutuvat elämässäsi juuri tällä hetkellä. Tehtävässä ei ole oikeita tai vääriä ratkaisuja.

VAIHE 1: Kirjoita kehällä oleviin kehyksiin asioita, jotka kuvastavat sinulle tärkeää arvoa tai asiaa. Voit täysin vapaasti määritellä sen, mikä on sinulle tärkeää. Kirjoita jokaiseen kehykseen yksi asia.

VAIHE 2: Arvioi sen jälkeen asteikolla 1–10, kuinka tärkeänä pidät kutakin tekijää (1=ei lainkaan tärkeä; 10=erittäin tärkeä). Voit merkitä numeron kehyksen sisälle.

VAIHE 3: Arvioi sitten asteikolla 1–10, kuinka hyvin kyseinen arvo toteutuu elämässäsi tällä hetkellä (1=ei toteudu lainkaan, 10=toteutuu täydellisesti). Mitkä asiat tai arvot toteutuvat elämässäsi parhaiten? Mitkä puolestaan eivät toteudu niin hyvin kuin haluat?



MINULLE TÄRKEITÄ ASIOITA

SMART-MALLI

Tavoitteen määrittelyssä voi hyödyntää SMART-mallia, jolloin tavoite on

- **Tarkasti määritelty:** mitä haluan lisätä tai muuttaa?
- **Mitattava:** mistä huomaan edistymisen?
- **Saavutettava:** onko tavoite realistinen omaan arkeeni nähden?
- **Merkityksellinen:** miksi tavoite on minulle tärkeä?
- **Aikataulutettu:** milloin arvioin tavoitteen toteutumista?

TEHTÄVÄ: LIIKKUMISTAVOITTEIDEN ASETTAMINEN

Muotoile itsellesi 1–2 realistista ja konkreettista liikkumistavoitetta SMART-mallin avulla alla olevaan taulukkoon. Esimerkiksi ”liikun enemmän” on vielä yleinen tavoite. SMART-mallin mukaisesti se voisi tarkentua muotoon: ”Tauotan istumista työpäivän aikana nousemalla ylös ja liikuskelemalla 2–3 minuutin ajan vähintään kerran tunnissa seuraavan kolmen viikon ajan.”

TAVOITE	SPECIFIC TARKASTI MÄÄRITELTY	MEASURABLE MITATTAVA	ARCHIEVABLE SAAVUTETTAVA	RELEVANT MERKITYKSELLINEN	TIME-BOUND AIKAAN SIDOTTU
Esimerkki: Kuntosaliharjoittelun aloittaminen	”Kuntosaliharjoittelu säännölliseksi osaksi arkea”	”Käyn salilla kolme kertaa viikossa”	”Ajoitan salilla käymisen ennen töihin menoa / lasten harrastusten aikana”	”Minulle on tärkeää olla hyvässä kunnossa”	”Noudatan ohjelmaa kolmen kuukauden ajan” ”Kolmen kuukauden päästä asetan uuden tavoitteen”

Harjoitusohjelman suunnittelu

Harjoitusohjelmaa suunnitellessa tulee ottaa huomioon **liikuntaharjoittelun perusperiaatteet**:

1. **YLIKUORMITUSPERIAATE:** Kun elimistöä kuormitetaan tavalla, joka ylittää normaalin päivittäisen kuormitustason, pyrkii elimistö sopeutumaan kuormitukseen. Liikkumisen intensiteetin tulee olla tarpeeksi rasittavaa ja selvästi ylittää päivittäinen kuormitustaso, jotta kehitystä tapahtuu.
2. **SPESIFISYYSPERIAATE:** Liikuntaharjoittelu kehittää juuri niitä taitoja ja toimintoja, joita kyseisissä liikesuorituksissa tarvitaan. Harjoittelun tulisi siis kohdistua niihin ominaisuuksiin tai taitoihin, joita halutaan kehittää.
3. **YKSILÖLLISYYSPERIAATE:** Sama harjoitusohjelma ei aiheuta samanlaisia vasteita eri yksilöillä. Tämän vuoksi harjoitusohjelma tulisi suunnitella yksilön ominaisuudet, tavoitteet ja tarpeet huomioon ottaen.
4. **PALAUTUVUUSPERIAATE:** Liikuntaharjoittelun aiheuttamat harjoitusvasteet eivät ole pysyviä vaan palautuvia. Liikkumisen tulisi olla mukana kaikissa elämänvaiheissa, jotta hyvä toimintakyky pysyy yllä läpi elämän.
5. **PROGRESSIIVISUUSPERIAATE:** Progressiivisuus- eli nousujohteisuusperiaatteen mukaisesti harjoitusohjelmaa tulee muokata harjoittelijan kykyjen ja ominaisuuksien kehittyessä nousujohteisesti kuormittavammaksi, jotta harjoittelu ei käy liian kevyeksi suorituskyvyn kehityttyä.

Harjoitusohjelman suunnittelussa voit käyttää apunasi aikuisten liikkumisen suosituksia, jotka kuvaavat terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän. Keskeisenä on ajatus siitä, että kaikki liike on hyödyllistä ja pienelläkin lisäyksellä liikkumisen määrään on terveyttä edistäviä vaikutuksia.

18–64-vuotiaiden aikuisten liikkumisen suositukset:

1. Palauttavaa unta riittävästi
2. Taukoja paikallaanoloon aina kun voi
3. Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein
4. Reipasta liikkumista 2 tuntia 30 minuuttia viikossa TAI
5. Rasittavaa liikkumista 1 tunti 15 minuuttia viikossa
6. Lihaskuntoa ja liikehallintaa 2 kertaa viikossa

- Reipasta liikkumista, johon lukeutuu kaikki sydämen sykettä kohottava liikkuminen, tulisi kertyä vähintään 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Liikkuminen on reipasta, jos hengästymisestä huolimatta pystyy vielä puhumaan.
- Vaihtoehtoisesti terveyshyödyt voi saavuttaa liikkumalla rasittavasti **1 tunnin ja 15 minuuttia viikossa**. Rasittavassa liikkumisessa hengästyy selvästi ja puhuminen on haastavampaa.
  - Suosituksia runsaampi määrä voi tuoda lisähyötyjä terveydelle. Liikkumisen suositukset ovat vain minimimäärä liikkumisen terveyshyötyjen saavuttamiseksi.
- Lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää harjoittelua suositellaan tehtäväksi **vähintään kahdesti viikossa**. Harjoittelussa kuormitetaan suuria lihasryhmiä ja haastetaan tasapainoa ja kehonhallintaa. Mahdollisia tapoja ovat esimerkiksi porraskävely, raskaat pihatyöt, ryhmäliikunta, voimaharjoittelu ja pallopelit.

TEHTÄVÄ: HARJOITUSOHJELMAN SUUNNITTELU

Laadi seuraavaksi henkilökohtainen liikkumisen suunnitelma 8 viikon ajalle alla olevien ohjeiden avulla.

1. Ota liikkumistavoitteesi harjoitusohjelman suunnittelun pohjaksi.
2. Mieti, minkä tyyppinen harjoittelu edistäisi liikkumistavoitteiden saavuttamista sekä millaiset liikkumismuodot motivoivat sinua.
3. Hyödynnä seuraavilta sivuilta löytyvää 8 viikon harjoitusohjelmapohjaa suunnittelussa.
4. Ota suunnitelmassa huomioon liikuntaharjoittelun perusperiaatteet sekä fyysisen kunnon osa-alueiden harjoittaminen.
5. Merkitse harjoitusohjelmaan liikuntamuodot, ajankohdat, kesto, kuormittavuus, palautuminen ja mahdolliset aikatauluesteet (esimerkiksi matkat tai juhlat).
6. Lisää suunnitelmaan myös varavaihtoehdot niille päiville, kun olet väsynyt tai sinulla on kiire.

Seuraavilla sivuilla on valmiina 8 viikon runko, johon voit kirjata päivittäiset harjoituksesi. Lisäksi ohessa muistutuksena viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille.

VIIKOITTAINEN LIIKKUMISSUOSITUS 18-64-VUOTIAILLE

- 2 kertaa lihaskuntoa ja liikehallintaa
- Rasittavaa liikkumista 1 h 15 min tai reipasta liikkumista 2 h 30 min
- Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein
- Taukoja paikallaanoloon aina kun voi
- Palauttavaa unta riittävästi



HARJOITUSOHJELMAN TAVOITTEET:

VIIKKO 1

Maanantai	
Tiistai	
Keskiviikko	
Torstai	
Perjantai	
Lauantai	
Sunnuntai	

VIIKKO 2

Maanantai	
Tiistai	
Keskiviikko	
Torstai	
Perjantai	
Lauantai	
Sunnuntai	

VIIKKO 3

Maanantai	
Tiistai	
Keskiviikko	
Torstai	
Perjantai	
Lauantai	
Sunnuntai	

VIIKKO 4

Maanantai	
Tiistai	
Keskiviikko	
Torstai	
Perjantai	
Lauantai	
Sunnuntai	

VIIKKO 5

Maanantai	
Tiistai	
Keskiviikko	
Torstai	
Perjantai	
Lauantai	
Sunnuntai	

VIIKKO 6

Maanantai	
Tiistai	
Keskiviikko	
Torstai	
Perjantai	
Lauantai	
Sunnuntai	

VIIKKO 7

Maanantai	
Tiistai	
Keskiviikko	
Torstai	
Perjantai	
Lauantai	
Sunnuntai	

VIIKKO 8

Maanantai	
Tiistai	
Keskiviikko	
Torstai	
Perjantai	
Lauantai	
Sunnuntai	

Harjoitusohjelman toteutus

Harjoitusohjelman toteutus on suunnitelman viemistä arkeen. Tässä vaiheessa otat käyttöön suunnittelemasi liikuntaharjoitteet ja -rutiinit käytännössä. Tavoitteena on löytää sinulle toimivia tapoja liikkua säännöllisesti ja sovittaa harjoittelu arkeen ja kokonaiskuormitukseen.

Toteutusvaiheessa korostuvat sitoutuminen, suunnitelmallisuus, joustavuus ja rohkaiseva suhtautuminen omaan tekemiseen.

Kaiken ei tarvitse toteutua täydellisesti – yksittäiset muutokset tai väliin jääneet harjoitukset eivät kaada kokonaisuutta, vaan tärkeintä on säännöllisyys ja liikkumisen jatkuvuus pitkällä aikavälillä.

TARKISTUSLISTA ONNISTUMISEN VARMISTAMISEKSI:

- ✓ Kirjaan liikkumisen tavoitteeni ylös.
- ✓ Merkitsen harjoitukset kalenteriin ja varaan niille realistisesti aikaa.
- ✓ Tarkennan suunnitelmaan mitä teen, milloin teen ja missä teen.
- ✓ Tunnistan mahdolliset liikkumisen esteet ennakkoon ja varaudun niihin.
- ✓ Laadin varasuunnitelman tilanteisiin, joissa alkuperäinen suunnitelma ei toteudu ja kirjaan syyn muutokseen.
- ✓ Huolehdin riittävästä unesta ja palautumisesta.
- ✓ Huolehdin säännöllisestä syömisestä ja veden juomisesta.
- ✓ Huomioin päivän muun kuormituksen ja muokkaan harjoittelua tarvittaessa.
- ✓ Huomaan onnistumiset ja sen, mikä auttaa minua pysymään suunnitelmassa.
- ✓ Täytän liikkumispäiväkirjaa säännöllisesti.

Seuranta ja arviointi

Seuranta ja arviointi auttavat sinua ymmärtämään, miten harjoitusohjelma toimii käytännössä. Ideana on, että tarkastelet edistymistäsi suhteessa asettamiisi tavoitteisiin sekä arvioit kokemuksiasi, kuormitustasi ja mahdollisia muutoksia toimintakyvyssäsi tai hyvinvoinnissasi. Säännöllinen seuranta tukee motivaatiota ja mahdollistaa ajoissa tehtävät korjausliikkeet.

TEHTÄVÄ: LIIKKUMISPÄIVÄKIRJAN KIRJAAMINEN

Seuranta

- Kirjaa säännöllisesti tehdyt harjoituskerrat liikkumispäiväkirjaan.
- Liikkumispäiväkirjaan voit lisätä huomioita esimerkiksi vireystilastasi, terveydentilastasi, motivaatiostasi tai sääolosuhteista.
- Voit käyttää oheista taulukkoa kirjaamiseen.

Arviointi

- Arvioi suunnitelman toteutumista ja vaikutuksia.
- Tarkastele esimerkiksi toteutuneiden harjoitusten määrää, vireystilaa, jaksamista, motivaatiota ja arjen sujuvuutta.
- Pyri tunnistamaan, mitkä asiat tukivat suunnitelman toteutumista ja mitkä vaikeuttivat sitä.
- Vertaa havaintoja alkuperäisiin tavoitteisiin ja arvoihin: Tukiko tekeminen sitä, mikä sinulle on tärkeää? Saavutitko asettamiasi tavoitteita?

Liikkumispäiväkirja muokattu Duodecim Terveyskirjaston mallista https://www.terveyskirjasto.fi/pgt00017

LIIKKUMISTAVOITTEENI:

PÄIVÄMÄÄRÄ	LIIKKUMISMUOTO	KESTO / TOISTOT	RASITTAVUUS*	HUOMIOITA
2.6.2026	Reipas kävely	60 min	ripeä	5,5 km, 19°C, pururata, vireys hyvä

***kevyt** = ei juurikaan hengästymistä, **ripeä** = jonkin verran hengästymistä, **rasittava** = voimakasta hengästymistä

Harjoitusohjelman päivittäminen

Harjoitusohjelman päivittäminen auttaa sinua varmistamaan, että liikkuminen pysyy tarkoituksenmukaisena ja tukee kehittymistä pitkällä aikavälillä. Elämäntilanteet, tavoitteet ja toimintakyky voivat muuttua ja ohjelman tulee joustaa näiden mukana. Päivittäminen tarjoaa sinulle myös mahdollisuuden lisätä monipuolisuutta, uusia haasteita ja onnistumisen kokemuksia.

TARKISTUSLISTA HARJOITUSOHJELMAN PÄIVITTÄMISEEN:

- ✓ Tarkistan liikkumiseni tavoitteet ja päivitän niitä tarvittaessa.
- ✓ Tunnistan, mikä toimi hyvin ja mikä vaikeutti suunnitelman toteutumista.
- ✓ Säilytän ohjelmassa hyvin toimivat asiat.
- ✓ Valitsen sellaisia liikuntamuotoja, joita minun on realistista ja mielekästä toteuttaa.
- ✓ Tarkistan, onko harjoittelun teho ja kuormittavuus minulle sopivaa.
- ✓ Arvioin, ovatko harjoittelu, palautuminen ja muu arjen kuormitus tasapainossa.
- ✓ Lisään tarvittaessa vaihtelua, haastetta tai uusia liikuntamuotoja ohjelmaani.
- ✓ Kevennän tai muutan harjoittelua tarvittaessa.
- ✓ Suunnittelen missä ja milloin toteutan tulevat harjoitteet.
- ✓ Merkitsen harjoitteet suunnitelman lisäksi myös kalenteriini ja varaan niille realistisesti aikaa.
- ✓ Varaudun tilanteisiin, joissa alkuperäisen suunnitelman toteutus ei onnistu.
- ✓ Teen suunnitelmastani riittävän haastavan, motivoivan ja toteuttamiskelpoisen.

TEHTÄVÄ: HARJOITUSOHJELMAN PÄIVITTÄMINEN

Tarkastele 8 viikon jälkeen harjoitusohjelmaasi sekä liikkumispäiväkirjaasi.

Päivitä suunnitelma seuraavaa jaksoa varten.

- Kirjoita lyhyt perustelu: mitä opin itsestäni liikkujana ja miten suunnitelma muuttuu tämän perusteella?
- Mieti, onko liikkumistavoitteesi muuttunut 8 viikon aikana.
- **Säilytä toimivat asiat, muuta liian vaikeat kohdat ja lisää tarvittaessa uusia keinoja.**

HARJOITUSOHJELMAN PÄIVITYSTARPEET:

Työterveyslaitos

Työikäisen liikkumisen edistämisen työkirja on tuotettu Työterveyslaitoksen Työikäiset liikkeelle -hankkeessa. Hanketta rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö, ja se on osa Suomi liikkeelle -ohjelmaa.

Hankkeen yhteistyökumppaneita ovat Lapin ammattikorkeakoulu, Liikkuva aikuinen -ohjelma ja lukuisat muut tahot.

Työikäisen liikkumisen edistämisen työkirja on tiivistys Liikuntakoordinaattorikoulutuksen **Työikäisten liikkumisen perusteet: tiedosta käytäntöön** -moduulista, mutta toimii myös itsenäisenä kokonaisuutena.



Lisää vain liike.
suomiliikkeelle.fi

Sosiaali- ja terveysministeriö