

Terveysliikuntakortti



Liiku sydämen tahdissa!

Pyri liikkumaan päivittäin

Liiku ainakin 30 minuuttia päivässä, vähintään 10 minuutin jaksoissa

Liikkuessa pitää pystyä puhumaan

Kuormitu kohtuullisesti

Liiku hengästyen ja hikoillen

Liiku ja nauti!



HELSINGIN KAUPUNGIN liikuntavirasto
HELSINGFORS STADS idrottsverk



Helsingin kaupunki Terveystieteiden keskus
Helsingfors stad Hälsovårdsverket



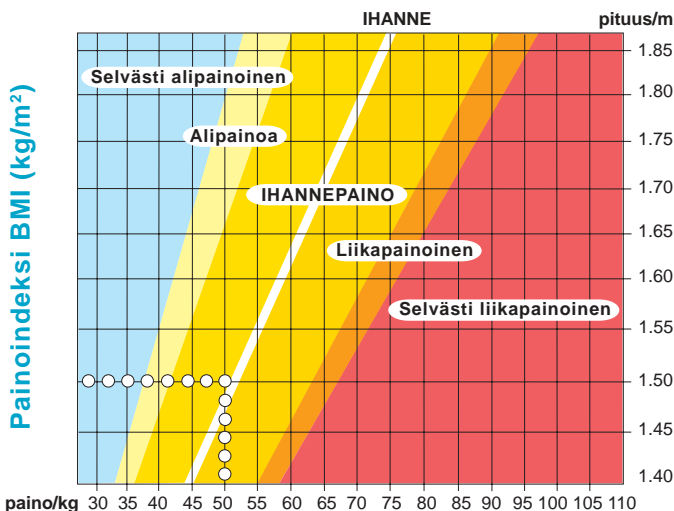
Helsingin Sydämpiiri ry
Hjärtdistriktet i Helsingfors rf

Liikuntalajit vaikuttavat eri tavoin

Kestävyys	++	+++	+	+++	+++	+++
Voima	+	++	+++	++	+	++
Energiankulutus*)	kävely	pyöräily	kuntosali	hiihto	hölkkä	uinti
Paino						
60 kg	120	150	148	240	240	300
70 kg	140	175	190	280	280	350
80 kg	160	200	224	320	320	400
90 kg	180	225	252	360	360	450
100 kg	200	250	280	400	400	500
110 kg	220	275	308	440	440	550

*) Eripainoisten henkilöiden energiankulutus kilokaloreina puolessa tunnissa.

Liikunnan energiakulutuksen suositus viikon aikana = päivän energiatarve (= nainen 1600 kcal • mies 1800 kcal)



Terveysmittarit

Nimi

Pituus	Pvm				
Paino					
BMI kg/m ²					
Vyötärö	nainen < 90 cm				
	mies < 100 cm				
Verenpaine RR	< 130/85 mmHg				
Kolesteroli KOL	< 5 mmol/l				
	LDL < 3 mmol/l				
	TRIGL < 2 mmol/l				
	HDL > 1 mmol/l				
Tupakointi	+ / -				

Liikuntakalenteri

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su	vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
1							27								
2							28								
3							29								
4							30								
5							31								
6							32								
7							33								
8							34								
9							35								
10							36								
11							37								
12							38								
13							39								
14							40								
15							41								
16							42								
17							43								
18							44								
19							45								
20							46								
21							47								
22							48								
23							49								
24							50								
25							51								
26							52								

/ – merkintä on puolituntia liikuntaa

reipasta kävelyä • hölkkää • hiihtoa • voimistelua • kuntosalityöskentelyä • vesivoimistelua • uintia • sauvakävelyä ...