

# Mitä kannattaisi harrastaa?

Jos haluat pysyä hyvässä kunnossa ja pitää painosi ja verenpaineesi kurissa, kuluta liikkumalla vähintään 1500 kcal viikossa.

## 1500 KCAL:N KULUTUS 70 KG PAINAVALLA HENKILÖLLÄ

Reipas kävely	65 min	5 x/viikko
tai	30-35 min	10 x/viikko
Murtomaahiihto	55 min	3 x/viikko
Rintauti	35 min	4 x/viikko

## ENERGIANKULUTUS ERI LIIKUNTAMUODOISSA 30 MINUUTIN AIKANA

Paino	70 kg	100 kg
Kävely 4,5 km/h	186 kcal	306 kcal
Hölkä	324 kcal	534 kcal
Uinti (rintauti)	345 kcal	477 kcal
Pyöräily, 9km/h	138 kcal	189 kcal
Lentopallo	108 kcal	147 kcal
Jalkapallo	282 kcal	387 kcal
Kotityöt:		
Siivous tms.	123 kcal	204 kcal
Haravointi	114 kcal	159 kcal



## MISTÄ KENKÄ PURISTAA?



Yli puoli miljoonaa suomalaista haluaisi lopettaa tupakoinnin, mutta moni kokee muutoksen liian vaikeaksi.

### Oletko sinä yksi heistä?

Tiesitkö, että vieroitusoireista kärsii lähes jokainen jossain muodossa, mutta **mutta elimistösi selviää fyysisestä riippuvuudesta keskimäärin viikossa.**

## Miten kannattaisi liikkua?



**Terveyden kannalta tehokainta on liikkua**

- 3-5 kertaa viikossa
- Yhteensä ainakin 3,5 tuntia viikossa
- Liikunnan tulisi aiheuttaa hengityksen kiihtymistä ja hikoilua

Liikunnan teho on parhaimmillaan 65-85% maksimisykkeestä

Maksimisyke = 220 - ikä

Nelikymppisen maksimisyke = 220 - 40 = 180 / min

Suosittelava harjoittelutaso on välillä 120 - 150

**Tehon lisääntyessä eivät terveyshyödyt kasva, mutta terveyteen kohdistuvat riskit lisääntyvät.**



**Lisätietoa Miesten henkiinjäämisohjelmasta saat Pirkanmaan Sydänpiiri ry:stä.**

<http://www.saunalahti.fi/~sydan/neli.htm>