

Lihaskuntoa 2 kertaa viikossa

Lihassoimaharjoittelu on tärkeää hengityssairaana toimintakyvyille, sillä se vahvistaa myös luustoa.

Lihaskuntoharjoittelu kannattaa kohdentaa ylä- ja alaraajaharjoitteluun ja huomioida myös ryhtiin vaikuttavat lihakset, kuten vatsalihakset. Mitä vahvemmat lihakset ovat, sen pienempi on hapen tarve rasituksessa.

Rasittavaa liikkumista 1 tunti 15 minuuttia viikossa tai reipasta liikkumista 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa

Terveysten kannalta parhaimman hyödyn liikunnasta saa, kun täydentää päivittäistä arkiliikuntaa muutaman kerran viikossa tahtaavalla kestävyysliikunnalla, joka voidaan jakaa rasittavaan ja reippaaseen liikuntaan. Liikunta on reipasta, kun pystyt liikunnan aikana puhumaan. Liikunta on rasittavaa, kun puhuminen ei enää onnistu.



Monipuolisen liikunnan resepti

Liikunta on tärkeä osa

hengityssairauksien omahoitoa.

Hengästyttävä liikunta on jo itsessään hyvää hengitysharjoitusta. Hyvä lihaskunto ylläpitää hyvää ryhtiä ja toimintakykyä arjessa. Etsi itsellesi mielekäs tapa liikkua!

// teksti Veera Farin kuvat Shutterstock

Palauttavaa unta riittävästi

Riittäväällä unella ja liikkumisella on yhdessä merkittäviä terveysvaikutuksia, ja unen vaikutus palautumisessa on suuri.



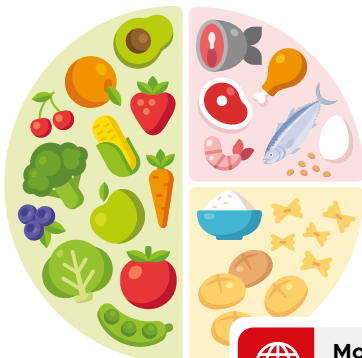
Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein

Arjessa on hyvä vähentää paikallaanoloa kuten istumista ja suosia hyötyliikuntaa. Valitse hissien sijasta portaat, ja kävele työ- ja asiointimatkat.



Taukoja paikallaanoloon aina kun voi

Liikuskelua ja paikallaanolon tauottamista tulee tehdä joka päivä – mitä useammin, sen parempi. Pyri jaloittelemaan 30 minuutin välein.



Lähde: UKK-instituutti



Monipuolisen ravitsemuksen merkitystä fyysiselle kunnolle ei pidä unohtaa. Vinkkejä hengityssairaana hyvään ravitsemukseen löydät osoitteesta www.hengityслиitto.fi