



World
PT Day
2026

LIIKU ENEMMÄN – IÄSTÄ RIIPPUMATTA

31 % aikuisista ja 80 % nuorista ei täytä
terveysliikuntasuosituksia



Miksi aktiivisena pysyminen on tärkeää?

Säännöllinen fyysinen aktiivisuus:



suojaa
sydänsairauksilta,
aivoinfarkteilta,
diabetekselta ja
joiltakin syöviltilä



auttaa
painonhallinnassa



parantaa
mielenterveyttä,
mielialaa ja unta



tukee
lasten
tervettä
kasvua ja
kehitystä



auttaa ikääntyneitä
ylläpitämään
toimintakykyä
ja ehkäisemään
kaatumisia



edistää aivoterveyttä
ja voi alentaa
dementian ja
Alzheimerin taudin
riskiä



parantaa muistia,
keskittymiskykyä
ja ajattelutaitoja
kaikissa ikäryhmissä

**Aloita ajoissa.
Pysy aktiivisena.
Liiku läpi elämän.**

Liikunta parantaa terveyttä,
toimintakykyä ja elämänlaatua
kaikenikäisenä.

**Fysioterapeutti voi antaa neuvoja
siitä, miten harjoitella turvallisesti ja
saavuttaa terveystoimintasuositukset.**



Miten voin seurata aktiivisuuttani?

Onko sinulla älypuhelin, älykello tai
muu puettava älylaite?

Aloita älylaitteiden käyttö
asettaaksesi itsellesi tavoitteita,
seurataksesi fyysistä aktiivisuuttasi
ja motivoitaksesi itsesi liikkumaan
terveysliikuntasuosituksen
mukaisesti.

Mitä terveystoimintasuositukset sisältävät?

KAIKKI, JOTKA
PYSTYVÄT

AIKUISET

LAPSET,
NUORET

AIKUISET

IKÄÄNTYNEET

KAIKEN
IKÄISET



Vähennä
istumista,
korvaa se
millä tahansa
fyysisellä
aktiivisuudella



150-300
minuuttia
kestävyystoimintaa
viikossa



60
minuuttia
päivässä



Lihaskunto-
harjoittelua
2 kertaa
viikossa



Tasapaino- ja
voima-
harjoittelua
3 kertaa
viikossa



Yli
300+
minuuttia
viikossa
– enemmän
on parempi!



Pitäisikö minun istua vähemmän?

Liiallinen istuminen tai
pitkäkestoinen älylaitteiden
käyttö lisää pitkäaikaissairauksien
riskiä kuten syövän, sydän- ja
verisuonitautien, kroonisten
keuhkosairauksien ja diabeteksen
riskiä. Kaikki liikkuminen lasketaan,
mukaan lukien kävely, kotityöt,
leikki ja urheilu.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8. syyskuuta
www.world.physio/wptday