

# Liikunnan terveysvaikutukset

**Liikunnan avulla voidaan ehkäistä, hoitaa ja kuntouttaa monia pitkäaikaissairauksia:**

- \* mm. tyypin 2 diabetesta
- \* kohonnutta verenpainetta
- \* lihavuutta
- \* sepelvaltimotautia
- \* sydämen vajaatoimintaa
- \* astmaa, keuhkohtaumatautia
- \* polven nivelrikkoa, nivelreumaa
- \* niska- ja alaselkävaivoja
- \* sekä masennusta.



**Luontoliikunta lisää liikunnan tarjoamia terveysvaikutuksia.**

Lähde: Duodecim Käypä hoito -suositukset