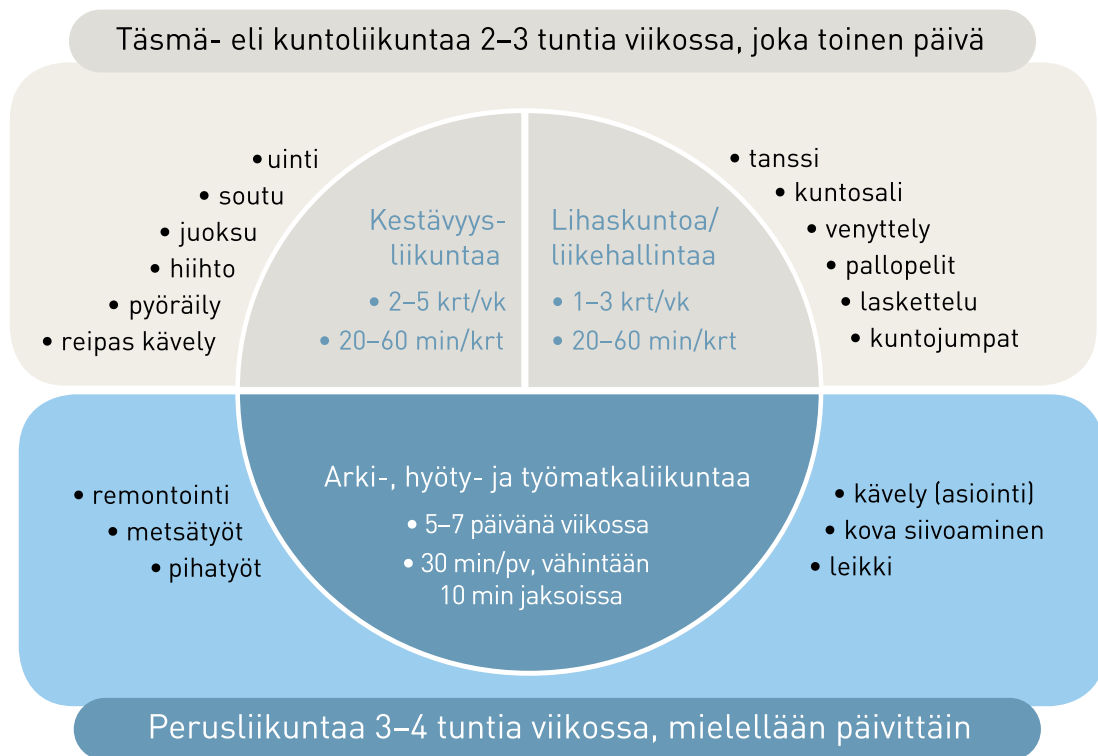


Tehtävä

Tutki liikuntapiirakkaa ja suunnittele itsellesi oma piirakka.

Terveysliikunnan suositus Liikuntapiirakka



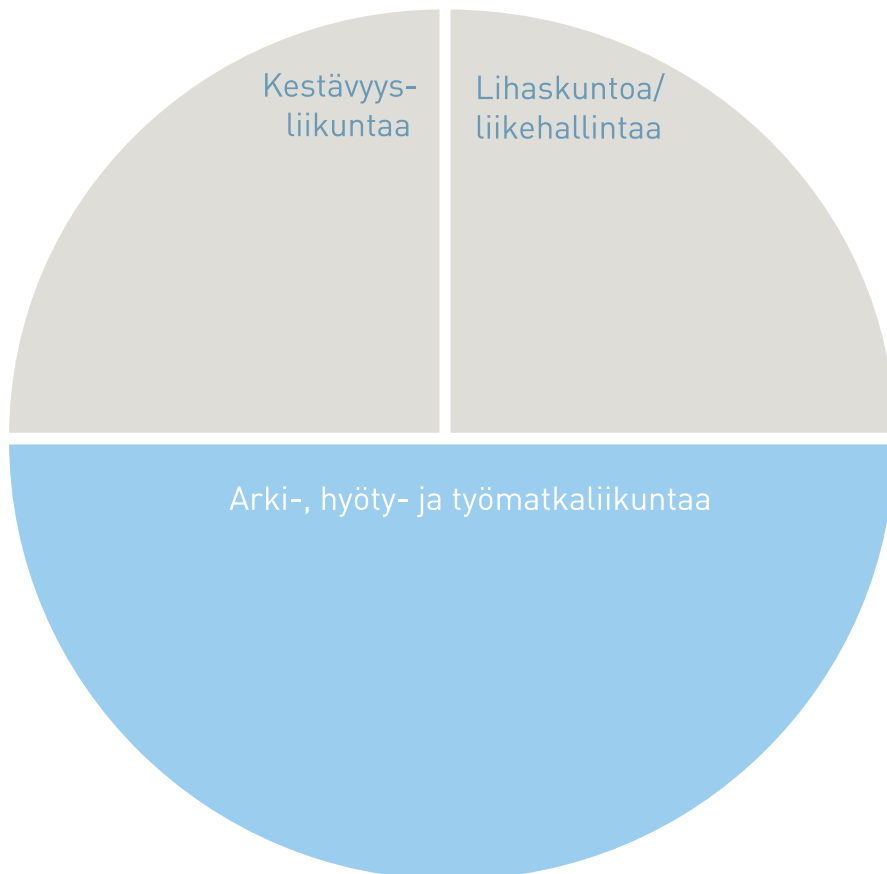
Ota ainakin puolet!

TAPAAMINEN

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Oma liikuntapiirakkani

Täsmä- eli kuntoliikuntaa



Perusliikuntaa

TAPAAMINEN

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Tehtäviä

Suunnittele tuleva viikkosi liikunnallisesti. Huomioi myös hyötyliikunta.

Maanantai	
Tiistai	
Keskiviikko	
Torstai	
Perjantai	
Lauantai	
Sunnuntai	

Liikuntaharrastuksen jatkaminen

Onko sinulle käynyt niin, että olet suunnitellut aloittavasi liikunnan harrastamisen, mutta sitten jonkin syyn vuoksi oletkin muuttanut mielesi ja hyvä suunnitelma on jäänyt toteutumatta? Tai ehkä olet aloittanut liikunnan suunnitelmasi mukaisesti, mutta sitten pikku hiljaa viikkojen kuluessa vähentänyt tai jopa lopettanut liikunnan kokonaan?

Tämä on meille suurimmalle osalle hyvin tuttua. On helppo suunnitella liikuntaharrastuksen aloittamista, mutta vaikeampi pysyä päätöksessä ja jatkaa säännöllistä kuntoilua.

Syitä, joita ihmiset ovat antaneet kysyttäessä heiltä miksi he eivät harrasta liikuntaa.

Liikunta on tylsää.

Minulla ei ole varaa harrastaa liikuntaa.

Yritin kerran eikä se onnistunut, en yritä uudelleen.

Olen liian vanha harrastamaan liikuntaa.

Olen liian lihava harrastamaan liikuntaa.

En tiedä kuinka aloittaisin.

Olen liian kiireinen harrastamaan liikuntaa.

Olen liian väsynyt harrastamaan liikuntaa.

Olen sairas.



Tuntuuko tutulta?

Syitä on monia, samoin selityksiä. On tärkeää, että tiedostat liikkuvasi vain itseäsi, et muita ihmisiä varten. Jos lopetat aloittamasi kuntolun, tulevat liikkumattomuuden aiheuttamat muutokset vaikuttamaan sinuun ja terveyteesi, eivät muiden ihmisten terveyteen. Liikunnalla vaikutat positiivisesti omaan terveyteesi. Omasta itsestä ja terveydestään huolehtiminen on tärkeä syy harrastaa liikuntaa, mikään edellä olevista syistä ei pysty kumoamaan sen merkitystä.

Seuraavassa joitakin ideoita, kuinka voit ylläpitää motivaatiotasi harrastaa liikuntaa. Toivottavasti joku niistä auttaa sinua pysymään päätöksessäsi jatkaa liikunnan harrastamista.

- **Anna itsellesi myönteinen, terveyttä edistävä palkinto, kun olet pysynyt suunnitelmassasi ensimmäisen viikon, kuukauden ja/tai kuukausien ajan**
Esim. osta itsellesi jotakin mieleistä tai käy vaikka elokuvissa
- **Osallistu ohjattuun liikuntaan**
Ryhmäliikunta kannustaa jatkamaan ryhmätuen ja säännöllisyyden avulla
- **Harrasta liikuntaa yhdessä toisten kanssa**
Yhdessäolo tekee liikkumisesta entistä mukavampaa
- **Varaa aikaa liikunnalle**
Ota liikunta yhtä luonnolliseksi osaksi arkeasi kuin lepääminen ja syöminenkin
- **Pyydä perhettä, ystäviä ja läheisiä tukemaan sinua harrastuksessasi**
Voit myös pyytää heitä osallistumaan harrastukseesi

Liikuntakortti

K=kävely, R=rappusten kävely, T=tiskaus, I=imurointi U=uinti, L=lenkkeily, P=pyöräily, H=hihtäminen
Lisää itse kirjaimia tarpeen mukaan (esim. J= juokseminen tai V=venyttely)

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
1. viikko							
2. viikko							
3. viikko							
4. viikko							
5. viikko							
6. viikko							
7. viikko							
8. viikko							
9. viikko							

Liikuntakortti

K=kävely, R=rappusten kävely, T=tiskaus, I=imurointi U=uinti, L=lenkkeily, P=pyöräily, H=hihtäminen
Lisää itse kirjaimia tarpeen mukaan (esim. J= juokseminen tai V=venyttely)

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
1. viikko							
2. viikko							
3. viikko							
4. viikko							
5. viikko							
6. viikko							
7. viikko							
8. viikko							
9. viikko							

Liikuntakysely 1

Täytä tämä kysely ryhmätapaamisten alkaessa. Arvioi asteikolla 1–5 seuraavia väittämiä. Mikäli olet väittämän kanssa täysin eri mieltä, väritä numero 1. Mikäli olet väittämän kanssa täysin samaa mieltä, väritä numero 5.

Liikunta on mukavaa ja nautin siitä.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Liikunnasta seuraa kipua ja pahaa oloa.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Haluaisin liikkua enemmän, mutta en tiedä mistä aloittaisin.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Liikunnan harrastaminen on liian kallista.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Harrastan liikuntaa säännöllisesti.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Haluun lisää tietoa liikunnan merkityksestä terveydelle.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Liikun mieluiten ryhmässä tai ystävän kanssa.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Minulta menee kotitöihin aikaa joka päivä yli puoli tuntia.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Minusta on hienoa päästä mukaan liikuntaryhmään.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Liikuntakysely 2

Täytä tämä kysely ryhmätapaamisten päättyessä. Arvioi asteikolla 1–5 seuraavia väittämiä. Mikäli olet väittämän kanssa täysin eri mieltä, väritä numero 1. Mikäli olet väittämän kanssa täysin samaa mieltä, väritä numero 5.

Liikunta on mukavaa ja nautin siitä.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Liikunnasta seuraa kipua ja pahaa oloa.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Haluaisin liikkua enemmän, mutta en tiedä mistä aloittaisin.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Liikunnan harrastaminen on liian kallista.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Harrastan liikuntaa säännöllisesti.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Haluan lisää tietoa liikunnan merkityksestä terveydelle.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Liikun mieluiten ryhmässä tai ystävän kanssa.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Minulta menee kotitöihin aikaa joka päivä yli puoli tuntia.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Minusta on hienoa päästä mukaan liikuntaryhmään.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

MIELEKÄS PÄIVÄ

Liikuntapäiväkirja

	Näin liikuin:	Tältä tuntui:
Ma		
Ti		
Ke		
To		
Pe		
La		
Su		

Viikkotavoite: