

## LIKKUMISSUOSITUS 7–17-VUOTIAILLE

Sinulle suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikumista vähintään 60 minuuttia päivässä.

### ■ PARANNA KESTÄVYYTTÄ 3 KERTAA VIIKOSSA

**Nosta reilusti sykettä ja hengästy.** Tykkäisitkö esimerkiksi uinnista, reippaasta kävelystä, pyöräilystä, jalkapallosta, koripallosta, juoksusta, luistelusta tai hiihdosta?

### ■ VAHVISTA LIHAKSIA JA LUUSTOA 3 KERTAA VIIKOSSA

**Huomioi notkeus, tasapaino ja ketteryys.** Tykkäisitkö esimerkiksi tanssista, salibandystä, sulkapallosta, lentopallosta, skeittauksesta, trampoliinihyppelystä, ryhmäliikuntatunneista, parkourista tai kiipeilystä?

### ■ PYSY VIRKEÄNÄ

**Tauota runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa.** Pystyisitkö esimerkiksi jaloittelemaan tunnin välein, rajaamaan ruutuaikaa tai taukojumppaamaan?

### ■ LISÄÄ HYVÄÄ OLOA

**Liiku aina kun voit.** Pystyisitkö esimerkiksi kävelemään tai pyöräilemään koulumatkat, valitsemaan portaat hissien sijasta tai ulkoiluttamaan koira?

### ■ PALAUDU PÄIVÄSTÄ

**Nuku riittävästi.** Anna aivoille aikaa jäsentää ajatuksia ja rakentaa uutta.

Lähde: Lasten ja nuorten liikumissuositus. UKK-instituutti.  
CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo 2021 | RyhmäRenki.fi

# ELOKUUN LIKUNTAKORTTI



NIMI \_\_\_\_\_ VUOSI \_\_\_\_\_

**OMA LIKUNTALUPAUKSENI**

LISÄÄN \_\_\_\_\_

KOKEILEN \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**KIRJOITA RIVILLE MITEN LIIKUIT JA KUINKA KAUAN.**

1.8.

2.8.

3.8.

4.8.

5.8.

6.8.

7.8.

8.8.

9.8.

10.8.

11.8.

12.8.

13.8.

14.8.

15.8.

16.8.

17.8.

18.8.

19.8.

20.8.

21.8.

22.8.

23.8.

24.8.

25.8.

26.8.

27.8.

28.8.

29.8.

30.8.

31.8.

Arvioi, miten liikuntalupauksesi toteutui. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_