

## 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

# HUHTIKUUN LIKUNTAKORTTI



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

## OMA LIKUNTALUPAUKSENI

LISÄÄN \_\_\_\_\_

KOKEILEN \_\_\_\_\_

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

1.4.

2.4.

3.4.

4.4.

5.4.

6.4.

7.4.

8.4.

9.4.

10.4.

11.4.

12.4.

13.4.

14.4.

15.4.

16.4.

17.4.

18.4.

19.4.

20.4.

21.4.

22.4.

23.4.

24.4.

25.4.

26.4.

27.4.

28.4.

29.4.

30.4.

Arvioi, miten liikuntalupauksesi toteutui.

---

---