LIIKKUMISSUOSITUS 7–17-VUOTIAILLE

Sinulle suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista 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 hissin sijasta tai ulkoiluttamaan koiraa?

PALAUDU PÄIVÄSTÄ

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

Lähde: Lasten ja nuorten liikkumissuositus. UKK-instituutti.

CC BY-NC-SA 4.0 Kirsi Alastalo 2021 | RyhmäRenki.fi

HUHTIKUUN LIIKUNTAKORTTI

NIMI _____ VUOSI _____

OMA LIIKUNTALUPAUKSENI

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.

_____

_____