

## 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

# LOKAKUUN LIKUNTAKORTTI



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

### OMA LIKUNTALUPAUKSENI

LISÄÄN \_\_\_\_\_

KOKEILEN \_\_\_\_\_

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

1.10.

2.10.

3.10.

4.10.

5.10.

6.10.

7.10.

8.10.

9.10.

10.10.

11.10.

12.10.

13.10.

14.10.

15.10.

16.10.

17.10.

18.10.

19.10.

20.10.

21.10.

22.10.

23.10.

24.10.

25.10.

26.10.

27.10.

28.10.

29.10.

30.10.

31.10.

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

\_\_\_\_\_