

## 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

# MAALISKUUN LIKUNTAKORTTI



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

### OMA LIKUNTALUPAUKSENI

LISÄÄN \_\_\_\_\_

KOKEILEN \_\_\_\_\_

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

1.3.

2.3.

3.3.

4.3.

5.3.

6.3.

7.3.

8.3.

9.3.

10.3.

11.3.

12.3.

13.3.

14.3.

15.3.

16.3.

17.3.

18.3.

19.3.

20.3.

21.3.

22.3.

23.3.

24.3.

25.3.

26.3.

27.3.

28.3.

29.3.

30.3.

31.3.

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

\_\_\_\_\_