

## 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

# MARRASKUUN LIKUNTAKORTTI



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

## OMA LIKUNTALUPAUKSENI

LISÄÄN \_\_\_\_\_

KOKEILEN \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

1.11.

2.11.

3.11.

4.11.

5.11.

6.11.

7.11.

8.11.

9.11.

10.11.

11.11.

12.11.

13.11.

14.11.

15.11.

16.11.

17.11.

18.11.

19.11.

20.11.

21.11.

22.11.

23.11.

24.11.

25.11.

26.11.

27.11.

28.11.

29.11.

30.11.

Arvioi, miten liikuntalupauksesi toteutui.

---

---