

Testaa

liikuntatottumukseksi



Päivittäinen liikkuminen ja liikuntatottumukset vaikuttavat terveyteen ja elämänlaatuun. Liikkumiseen liittyvien valintojen vaikutukset voi tuntea joka päivä muun muassa vireytenä ja jaksamisena. Pitkän ajan vaikutukset näkyvät esimerkiksi painossa. Jo yksi pieni muutos liikuntatottumuksissa voi lisätä hyvinvointia elämään. Tämä testi arvioi liikuntatottumuksia terveyden ja hyvinvoinnin kannalta.

Rastita jokaisesta kohdasta yksi vaihtoehto, joka vastaa tapojasi parhaiten. Näin voit tutkailla omia liikuntatottumuksiasi ja tarkistaa, ovatko ne jo kunnossa vai onko niissä jotain kehitettävää.

1. Parannan kestävyyskuntoani

a.) liikkumalla useana päivänä viikossa reippaasti, esimerkiksi reipas kävely, yhteensä

- ainakin 2 t 30 min
- alle 2 t 30 min
- en ollenkaan

b.) liikkumalla useana päivänä viikossa rasittavasti, esimerkiksi pallopelit, hiihto, juoksu, yhteensä

- ainakin 1 t 15 min
- alle 1 t 15 min
- en ollenkaan

2. Kohennan lihaskuntoani, esimerkiksi kuntosali ja jumprat, viikossa

- ainakin 2 kertaa
- kerran
- en kertaakaan

3. Kun nousen ylempiin kerroksiin talossa, yleensä

- käytän hissiä
- kävelen portaita

4. Käydessäni kaupassa

- ajan autolla mahdollisimman lähelle ovea
- kävelen tai pyöräilen kauppaan aina, kun mahdollista

5. Kuljen työmatkat

- kävellen tai pyöräillen
- omalla autolla tai julkisilla kulkuvälineillä

6. Liikun työssäni paljon

- aina (esimerkiksi postinjakaja)
- useimmiten (esimerkiksi hoitotyö)
- harvoin (esimerkiksi istumatyö)

7. Halutessani onnistun järjestämään itselleni aikaa liikuntaa varten

- aina
- useimmiten
- joskus
- en koskaan

8. Yleisin syy siihen, että en liiku, on

- huono sää
- väsynyt olo työn tai muiden vaatimusten vuoksi
- ajanpuute
- liikuntapaikkojen kaukainen sijainti
- en jätä liikuntaa väliin, ellen ole sairas

9. Liikkuminen tuottaa minulle mielihyvää

- aina
- useimmiten
- joskus
- ei koskaan

Seuraavista kohdista voit rastittaa useamman vaihtoehdon.

10. Minulle mieleisiä liikkumismuotoja ovat

- piha- ja puutarhatyöt
- marjastaminen, sienestäminen, metsästys
- pyöräily
- kävely, sauvakävely
- lenkkeily tai juoksu
- uinti
- pallopelit
- kuntosali, kuntojumprat
- tanssiminen
- venyttely, jooga
- joku muu, mikä _____

11. Liikunta antaa minulle

- iloa
- voimia
- ystäviä
- omaa aikaa
- terveyttä
- onnistumista
- muuta, mitä _____

sydän
Tekee hyvää.

Mitä vastaukset kertovat

liikuntatottumuksistasi

Vertaa jokaista vastaustasi erikseen alla oleviin vaihtoehtoihin. Tällöin huomaat, mitkä asiat liikuntatottumuksissasi ovat jo kunnossa ja mihin asioihin voisit kiinnittää huomiota. Kaikki kysymykset eivät välttämättä koske sinun arkeasi. On hyvä, jos valitsit ensimmäisessä kysymyksessä (1a ja 1b) yhdenkin vihreän vaihtoehdon.

Vihreä vaihtoehto

Tältä osin liikuntatottumuksesi ovat hyvässä kunnossa terveytesi ja hyvinvointisi kannalta. Hieno juttu! Tärkeintä on liikkua säännöllisesti, mikä toteutuu usein helpoiten arkiliikunnan myötä. Jatka samaan malliin.

Punainen vaihtoehto

Tältä osin liikuntatottumuksissasi saattaa olla kehitettävää terveytesi ja hyvinvointisi kannalta. Voit tarkastella liikuntatottumuksiasi ja miettiä, mitä olisit valmis muuttamaan. Kaikkia tapoja ei välttämättä pysty muuttamaan, mutta jo pienillä muutoksilla saa tuloksia aikaan!

Mitä ajattelet liikuntatottumuksistasi?

Mitä hyvää liikuntatavoissasi on?

Mistä et halua missään nimessä luopua?

Mitä tapoja haluaisit kehittää?

Minkä tavan muuttaminen tuntuu helpoimmalta tai tärkeimmältä nykyisessä elämäntilanteessasi? Valitse yksi tai kaksi kehittämiskohdetta.

Miten voisit kokeilla muutosta? Tee mahdollisimman konkreettinen ja arkipäivän elämässä toistuva muutos. Määrittele miten, missä ja milloin toteutat muutosta? Entä vaatiiko muutoksen tekeminen jotain valmisteluja?

Arvioi kokeilemaasi muutosta ja sen vaikutusta oloosi jonkin ajan kuluttua. Haluatko jatkaa kyseisen muutoksen toteuttamista? Haluatko vaihtaa toiseen tavoitteeseen? Vai ottaa lisäksi uuden tavoitteen?



Suomen Sydänliitto ry
Finlands Hjärtförbund rf

Lisätietoja ja -aineistoa:
Suomen Sydänliitto ry
PL 50 (Oltermannintie 8), 00621 Helsinki
puh. (09) 752 7521, faksi (09) 7527 5250
www.sydan.fi, www.sydanliitto.fi, www.pienipaatospaivassa.fi
Tilaukset: www.sydanikauppa.fi



2015 Kyriiri Oy