

Testaa liikuntatottumuksesi

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

1a. Liikun ainakin 30 minuuttia kohtuullisen rasittavalla teholla, esimerkiksi reipas kävely

- päivittäin
- 4–6 päivänä viikossa
- 1–3 päivänä viikossa
- en yhtenäkkään päivänä viikossa

1b. Liikun rasittavalla teholla, esimerkiksi pallopelit, hiihto, kuntojumput

- yli tunnin viikossa
- tunnin viikossa
- alle tunnin viikossa

2. Kun nousen ylempiin kerroksiin yleensä

- kävelen portaita
- käytän hissiä

3. Käydessäni kaupassa

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

4. Kuljen työmatkat

- kävelen tai pyöräillen
- julkisilla kulkuvälineillä
- omalla autolla

5. Liikun työssäni paljon

- aina (esim. postinjakaja)
- useimmiten (esim. hoitotyö)
- harvoin (esim. istumatyö)

6. Minulle mieleisiä liikkumismuotoja ovat

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

7. Halutessani onnistun järjestämään itselleni aikaa liikkumiseen

- aina
- useimmiten
- joskus
- en koskaan

8. Minut saa jättämään liikumisen

- ainoastaan sairastuminen
- huono sää
- väsynyt olotila työn tai muiden vaatimusten vuoksi
- ajanpuute
- liikuntapaikkojen kaukainen sijainti

9. Liikkumiseni tuottaa minulle mielihyvää

- aina
- useimmiten
- joskus
- ei koskaan

10. Liikunta antaa minulle

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

Vertaa vastuksiasi kääntöpuolen arviointiin.



Mitä vastauksesi kertovat liikuntatottumuksistasi?

VIHREÄ VAIHTOEHTO

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

MITÄ AJATTELET LIIKUNTATOTTUMUKSISTASI?

Mitä hyvää liikuntatottumuksissasi on?

Mistä et halua missään nimessä luopua?

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 muista, että jo pienillä muutoksilla saa tuloksia aikaan!

Mitä tottumuksiasi haluaisit kehittää?

Minkä tottumuksen 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 tekemääsi muutosta ja sen vaikutusta oloosi jonkin ajan kuluttua. Haluatko jatkaa kyseisen muutoksen toteuttamista? Haluatko vaihtaa toiseen tavoitteeseen vai ottaa itsellesi lisätavoitteen?