

Testaa liikuntatottumuksesi

Hyvinvointia tukeviin liikuntatottumuksiin kuuluu paikallaolon tauottaminen, kevyt liikuskelu, reipas ja rasittava liikunta sekä joustava suhtautuminen liikuntaan. Tällä testillä saat suuntaa antavan arvion siitä, kuinka nämä asiat toteutuvat sinun kohdallasi.

Valitse jokaisesta kohdasta tottumuksiasi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

1. Kevyt liikuskelu, esimerkiksi kotiaskareet, kauppareissut, portaiden käyttö, koiran ulkoilutus, pihatyöt, kävelypalaveri ja perheliikunta kuuluvat päivääni

- | | |
|---|---|
| ☐ mahdollisimman usein | 3 |
| ☐ silloin tällöin | 2 |
| ☐ harvoin | 1 |
| ☐ tuskin koskaan | 0 |

2. Tauotan paikallaoloani, esimerkiksi tauottamalla istumista, työskentelemällä seisten ja harrastamalla taukoliikuntaa

- | | |
|--|---|
| ☐ aina, kun voin | 3 |
| ☐ silloin tällöin | 2 |
| ☐ harvoin | 1 |
| ☐ tuskin koskaan | 0 |

3. Kuljen työmatkat yleensä

- | | |
|---|---|
| ☐ kävellen tai pyöräillen | 3 |
| ☐ julkisilla kulkuvälineellä | 2 |
| ☐ autolla | 1 |
| ☐ minulla ei ole työmatkaa | 0 |

4. Liikun työssäni

- | | |
|--|---|
| ☐ paljon, esimerkiksi postinjakaja | 3 |
| ☐ jonkin verran, esimerkiksi hoitotyö | 2 |
| ☐ vähän, esimerkiksi istumatyö | 1 |
| ☐ en ole työssä käyvä | 0 |

5. Säännöllinen liikuntaharrastus

- | | |
|--|---|
| ☐ kuuluu elämään | 3 |
| ☐ on suunnitelmassa, mutta ei vielä toteudu | 2 |
| ☐ on käynyt mielessäni | 1 |
| ☐ ei kiinnosta minua tai ei ole minulle mahdollista | 0 |

6. Onnistun järjestämään itselleni aikaa liikuntaa varten

- | | |
|--|---|
| ☐ aina tai useimmiten | 3 |
| ☐ silloin tällöin | 2 |
| ☐ harvoin | 1 |
| ☐ tuskin koskaan | 0 |

7. Liikkumiseni tuottaa minulle mielihyvää tai tyytyväisyyttä itseeni

- | | |
|--|---|
| ☐ aina tai usein | 3 |
| ☐ silloin tällöin | 2 |
| ☐ harvoin | 1 |
| ☐ tuskin koskaan | 0 |

8. Liikun viikon aikana reippaasti (puhuminen sujuu, vaikka hengästyn), esimerkiksi reipas kävely, sauvakävely, jumppa, tanssi ja retkeily

- | | |
|---|---|
| ☐ ainakin 2 t 30min. | 3 |
| ☐ alle 2 t 30 min. | 2 |
| ☐ alle 1 t | 1 |
| ☐ en ollenkaan | 0 |

9. Liikun viikon aikana rasittavasti (puhuminen hankalaa), esimerkiksi pallopelit, hiihto, kuntojummat, juoksu ja pyöräily

- | | |
|--|---|
| ☐ ainakin 1 t 15 min. | 3 |
| ☐ alle 1 t 15 min. | 2 |
| ☐ alle 30 min. | 1 |
| ☐ en ollenkaan | 0 |

10. Kohennan lihaskuntoani, esimerkiksi kuntosali, raskaat pihatyöt, pallopelit ja jummat viikon aikana

- | | |
|---|---|
| ☐ ainakin 2 kertaa | 3 |
| ☐ yhden kerran | 2 |
| ☐ satunnaisesti | 1 |
| ☐ en kertaakaan | 0 |

Laske saamasi pisteet yhteen ja vertaa niitä kääntöpuolen arviointiin:

Yhteensä _____ pistettä



Mitä pisteet kertovat liikuntatottumuksistasi?

0–14 pistettä

Oletko kiinnittänyt huomiota liikuntatottumuksiisi? Testin perusteella niissä näyttäisi olevan vielä mahdollisuuksia kohentaa. Yhdenkin asian muuttaminen olisi jo hyvä alku. Katso vastauksiasi ja mieti kohtia, joista pisteitä voisi saada vielä lisää. Löytyisikö niistä vielä sellaisia, joita haluaisit muuttaa? Mikä olisi teko, johon haluaisit ensimmäiseksi tarttua?

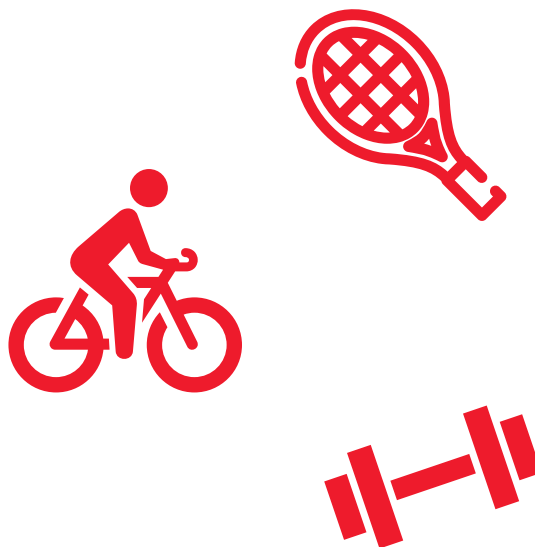
15–23 pistettä

Liikuntatottumuksissasi on jo paljon hyvää. Käy vastauksesi vielä läpi ja huomaa erityisesti ne kohdat, joista pisteitä kertyi hyvin. Jatka niiden suhteen samaan malliin! Pohdi vielä kohtia, joista pisteitä voisi tulla vielä lisää. Löytyykö niistä vielä seikkoja, joihin haluaisit tarttua?

24–30 pistettä

Mainiota! Liikuntatottumuksesi vaikuttavat olevan hyvällä mallilla testin perusteella. Voit vielä tutkailla vastauksistasi, mistä pisteitä kertyi erityisesti. Miten nämä kohdat ovat mielestäsi edistäneet hyvinvointiasi? Jatka samaan malliin!

Säännöllinen liikunta tekee hyvää keholle ja mielelle!



VINKKEJÄ HYVINVOINTIA EDISTÄVIIN LIIKUNTATOTTUMUKSIIN

Liikunta

- Tauota paikallaanoloa aina, kun mahdollista
- Hyödynnä päivän aikainen kevyt liikuskelu
- Liiku reippaasti aina, kun sinulla on siihen mahdollisuus, vaikkapa vain hetken
- Jatka rasittavaa liikumista, jos se on sinun juttusi
- Käytä hyväksesi työmatkaliikunnan hetket
- Jätä auto kotiin ja lähde liikkeelle omin jaloin tai liiku kävellen tai julkisella kulkuvälineellä
- Käytä portaita hissien sijaan
- Löydä itsellesi mieluinen liikuntaharrastus
- Liiku perheen kanssa

Suhteesi liikuntaan

- Liikuntaan kannattaa suhtautua lempeästi ja joustavasti siten, ettei sen vähäisyydestä tule huono omatunto.
- Tasapainoinen suhtautuminen liikuntaan tekee siitä stressiä vähentävän ja nautintoa tuottavan hetken, josta jää hyvä mieli ja olo.