



Move!-kestävyydvinkit

Kestävyysliikunta on perusta hyvälle fyysiselle toimintakyvylle ja jaksamiselle niin koulussa kuin vapaa-aikanakin. Move!-mittauksissa tehdään 20 metrin viivajuoksu, joka mittaa sen hetkistä kestävyttä. Kestävyttä voi kehittää pienillä teoilla. Jo 10 minuutin yhtäjaksoisilla liikuntahetkillä on merkitystä. Koulumatkojen taittaminen säännöllisesti kävellen tai

pyörällä sekä välituntien ja vapaa-ajan viettäminen aktiivisesti touhuten ovat esimerkkejä arjen aktiivisuudesta, jolla on kestävyttä kehittävä vaikutus. Hyviä kestävyysliikuntamuotoja ovat lajit, joissa käytetään useita suuria lihasryhmiä, kuten esimerkiksi kävely, juoksu, pyöräily, uinti, hiihto, tanssi tai aerobic. Myös monet pallopelit parantavat kestävyttä.

**Lasten ja nuorten liikuntasuositus:
 Liiku monipuolisesti 1–2 tuntia päivässä – puolet siitä reippaasti.**



Arvioi

Kerro

Kuinka paljon liikut päivässä?

Arkena ____ t ____ min

Viikonloppuna ____ t ____ min

**Mistä kaikesta liikkumisesi koostuu?
 (esim koulumatkat, muut matkat,
 välitunnit, harrastukset)**

**Kuinka paljon liikut päivässä niin, että se
 kehittää kestävyttäsi?**

Arkena ____ t ____ min

Viikonloppuna ____ t ____ min

**Millaista liikuntaa
 harrastat tai tykkäät tehdä?**



Move!-videot: tervekoululainen.fi/movetreenit

Viisi vinkkiä kestävytesi kehittämiseen

1. Kävele tai pyöräile koulumatkat.
2. Vietä päivittäin ainakin yksi vähintään 10 minuutin pituinen välitunti liikkuen.
3. Kulje vapaa-ajalla välimatkat (esim. kavereille tai kauppaan) omin jaloin; kävellen, pyörällä tai rullien päällä.
4. Lähde kaverisi kanssa kävelylenkille. Jos sinulla on koira, ota se mukaan.
5. Kokeile jotakin uutta liikuntamuotoa, joka kehittää myös kestävyttä.



Kokeile

Laita kännykän askelmittari päälle tai lataa askelmittarisovellus ja merkitse yhden viikon ajan alla olevaan taulukkoon päivittäinen askeltesisi lukumäärä. Askeleita tulisi terveytesi näkökulmasta kertyä n. 10 000/päivä.

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

Pohdi

Kirjaa kaksi asiaa, jotka voisit muuttaa arjessasi heti kerätäksesi lisää askelia ja kehittääksesi kestävyttä.

1.
2.



Move!-lisätietoa: edu.fi/move