

## LIIKUNTAPANKKI

Kerää koko intervention ajan itsellesi ”liikuntapankkia”, johon merkitset kaikki liikuntasi. Alla on liikuntatehtäviä, joista osa on hyvä tehdä päivittäin ja osa on sellaisia, joista voit valita itsellesi mieluisia liikkumisvaihtoehtoja.

### PÄIVITTÄISTÄ LIIKUNTAA NÄILLÄ:

1. Yritä kävellä päivittäin vähintään 5000 askelta hyödyntäen askelmittaria, jos mahdollista!
2. Osallistu aktiivisesti koulun liikuntatunnilla!
3. Koulun välitunteja ei kannata viettää istuen sisällä, sillä olet juuri istunut koko oppitunnin. Tee välitunnilla pieni kierros kävellen!
4. Käytä päivittäin hissien sijasta portaita!
5. Matkojen kulkeminen käy helposti myös polkupyörällä.
6. Kerää päivittäin liikuntaa vähintään 30min, voit jakaa sen vaikka 10 minuutin osiin kävelemällä esim. kouluun, kauppaan, käyttämällä koira-ulkona, tanssimalla videopelin mukana tms. Mahdollisuuksia on miljoonia!

### VIIKOITTAISTA LIIKUNTAA NÄILLÄ:

1. Tee vähintään kerran viikkoon yksi pidempi kävelylenkki, joka on kestoaltaan ainakin 45min. Ota mukaan vanhemmat, kaveri, mummo tai vaikka koira, jos et halua liikkua yksin!
2. Käy pulkkamäessä, laskeminen on hauskaa ja mäen päälle kiipeäminen lumihangessa on tehokasta liikuntaa!
3. Auta imuroinnissa tai lumitöiden tekemisessä, niin saat samalla paljon hyötyliikuntaa!
4. Milloin olet viimeksi käynyt uimassa? Vesi on hyvä liikuntaelementti, joten kannattaa käydä katsomassa paikallisen uimahallin tarjontaa!

Joutsan uimahalli: [http://www.joutsa.fi/yhteisoharrastus\\_uimahalli.php](http://www.joutsa.fi/yhteisoharrastus_uimahalli.php)

Keuruun uimahalli: <http://www.keuruu.fi/index.php?id=1648>

Jyväskylän uimahalli (Vaajakoskella):

<http://www.jyvaskyla.fi/liikunta/sisaliikuntapaikat/wellamo>

5. Kevään lähestyessä, kun lumet ovat sulaneet, on esimerkiksi frisbeegolf mukava ja helppo harrastus, jossa tulee samalla kertaa liikuntaa ja yhdessäoloa. Ratoja voit löytää Jyväskylästä <http://www.laajis.fi/aktiviteetit-ja-tapahtumat/frisbeegolf/> sekä keskustan tuntumasta Harjulta. Myös Keuruulta löytyy oma frisbeegolf-rata: <http://frisbeegolfradat.fi/radat/keuruu>

6. Käy yhdessä perheesi kanssa tekemässä viikonloppuna kävelyretki luontoon. Voitte valmistaa myös pienet eväät mukaan ja pysähtyä esim. laavulle pienelle lepo hetkelle.
7. Talvella voi käydä myös kokeilemassa hiihtämistä tai luistelemista yhdessä perheen tai kavereiden kanssa.
8. Pelikonsoleille on tarjolla paljon erilaisia liikunta- ja tanssipelejä, jotka ovat myös mukava liikuntamuoto, jos kotoa löytyy sellainen laite.