

# Täytettävän liikuntapiirakan käyttö

Täytettävän piirakan voi tulostaa UKK-instituutin verkkosivuilta.

Täytettävän piirakan avulla voi arvioida omia liikuntatottumuksiaan ja verrata niitä terveysliikunnan suositukseen eli tavoiteltavaan liikuntapiirakkaan ([www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi)). Vertaaminen voi auttaa havaitsemaan, onko liikuntaa tarpeen lisätä tai monipuolistaa. Se on yksi askel liikuntaa koskevan päätöksen tekemisessä. Päätöksen toteuttamiseen tarvitaan kuitenkin useimmiten liikunnan tai terveydenhuollon ammattilaisen tukea. Siksi täytettävästä piirakan käytöstä on eniten hyötyä opastettuna.

Tällä sivulla esitellään täytettävän piirakan pääperiaatteet. Seuraavat ohjeet auttavat käytännönläheisesti sen täyttämistä ja liikuntapäätöksen tekemisessä.

## Ohje täytettävän piirakan käyttäjälle

- 1) Tulosta verkkosivuilta täytettävä liikuntapiirakka ja ota esille tavoiteltava Viikoittainen liikuntapiirakka.
- 2) Mieti tavanomaista viikkoasi. Kirjaa **säännöllisesti** toteutuvat liikuntamuodot ja niiden useus piirakkalohko kerrallaan.
  - Liikuntamuodot kirjataan kunkin lohkon sisälle. Tavoiteltavassa liikuntapiirakassa on esimerkkejä kuhunkin lohkoon kuuluvista liikuntamuodoista. Sama liikuntamuoto voi kuulua useaan eri lohkoon. Kirjaa se kuitenkin vain kerran.
  - Liikunnan yhteenlaskettu viikoittainen kesto kirjataan kunkin lohkon sisällä oleviin ympyröihin.
- 3) Vertaa täytettävään piirakkaan tehtyjä merkintöjasi tavoiteltavaan piirakkaan. Vertailun kohteena ovat tällöin sekä liikunnan viikoittainen kesto että monipuolisuus.
  - Mieti, onko sinulla tarvetta lisätä liikunnan kestoa tai monipuolistaa liikuntaa.



Tavoiteltava liikuntapiirakka

## Millainen on nykyinen liikuntapiirakkasi?

Arvioi omia liikuntatottumuksiasi. Mieti tavanomaista viikkoasi viimeksi kuluneen kuukauden aikana ja etene piirakkalohko kerrallaan.

### Kestävyyskuntoa reippaasti (ylälohko)

Kirjaa tähän kohtaan sellaiset kestävyystyyppiset liikuntamuodot, joissa hengästyit jonkin verran ja joita teet säännöllisesti viikoittain. Arvioi sitten, kuinka monta tuntia sinulle kertyy tällaista liikuntaa viikossa. Pohdi vielä, haluaisitko tai olisiko sinulla mahdollisuus lisätä pysyvästi tällaista liikuntaa ja mitä se voisi olla.

### Kestävyyskuntoa rasittavasti (alalohko)

Kirjaa tähän kohtaan sellaiset kestävyystyyppiset liikuntamuodot, joissa hengästyit voimakkaasti ja joita teet säännöllisesti viikoittain. Arvioi sitten, kuinka monta tuntia sinulle kertyy tällaista liikuntaa viikossa. Pohdi vielä, haluaisitko tai olisiko sinulla mahdollisuus lisätä pysyvästi tällaista liikuntaa ja mitä se voisi olla.

### Lihaskunto ja liikehallinta (piirakan keskusta)

Kirjaa tähän kohtaan sellaiset liikuntamuodot, jotka kehittävät lihaskuntoasi tai liikehallintaasi ja joita teet säännöllisesti viikoittain. Arvioi sitten, kuinka monta kertaa sinulle kertyy tällaista liikuntaa viikossa. Pohdi vielä, haluaisitko tai olisiko sinulla mahdollisuus lisätä tällaista liikuntaa ja mitä se voisi olla.

## Millaisen liikuntapiirakan haluaisit?

Tarkastele nykyistä liikuntapiirakkaasi ja vertaa sitä terveysliikunnan suositukseen eli tavoiteltavaan liikuntapiirakkaan. Kiinnitä huomio sekä liikunnan monipuolisuuteen että kestoan.

### Onko sinulla tarvetta lisätä tai monipuolistaa liikuntaasi?

- Ei. Hyvä, liikut terveytesi kannalta riittävästi! Jatka nykyisiä liikuntatottumuksiasi.
- Kyllä. Miten? \_\_\_\_\_

Jos vastasit ”Ei”: Hyvä liikut terveytesi kannalta riittävästi! Jatka nykyisiä liikuntatottumuksiasi. Jätä vastaaminen tähän. Jos vastasit ”Kyllä”: Vastaa vielä kahteen seuraavaan kysymykseen.

### Haluatko lisätä tai monipuolistaa liikuntaasi?

- En. Miksi? \_\_\_\_\_
- Kyllä. Miten? \_\_\_\_\_

### Pystytkö lisäämään tai monipuolistamaan liikuntaasi?

- En. Miksi? \_\_\_\_\_
- Kyllä. Miten? \_\_\_\_\_

Jos vastasit jompaankumpaan tai molempiin kahdesta viimeisestä kysymyksestä ”En”, mieti mitä voit tehdä tilanteen korjaamiseksi. Entä jos kysyisit neuvoa ammattilaiselta, kuten esimerkiksi fysioterapeutilta tai liikunnanohjaajalta?

Jos sen sijaan vastasit kaikkiin kysymyksiin ”Kyllä”, etene seuraavasti:

### 1) Mieti, minkä tavoitteen saavuttamisessa liikunta auttaisi sinua.

Aseta tavoite, joka on itsellesi tärkeä! Se voi olla parempi jaksaminen, rentoutuminen, hyvä olo, raitis ilma, luonnosta nauttiminen, hyvä seura, virkistyminen, unen laadun paraneminen, hyvä ulkonäkö, verenpaineen aleneminen, painonnousun ehkäiseminen ym.

---

---

---

### 2) Tee liikuntaa koskeva pieni päätös.

Jos liikuntasi on ollut tähän asti kovin vähäistä, valitse tuttu liikuntamuoto ja toteuta sitä säännöllisesti, aluksi kerran viikossa.

---

---

---

Jos pyrit monipuolisempaan liikuntaan, keskity siihen piirakan osaan (kestävyyskunto tai lihaskunto ja liikehallinta), johon teit vähiten tai et mitään merkintöjä. Valitse liikuntamuoto, joka kiinnostaa sinua ja joka on sinulle mahdollinen (taidot, tilat ym.).

---

---

---

### 3) Laadi toteutussuunnitelma.

Milloin aloitat? \_\_\_\_\_

Mitkä viikonpäivät ja kellonajat sopivat sinulle parhaiten? \_\_\_\_\_

---

Mikä voisi helpottaa päätöksen toteuttamista (kaveri mukaan, liikuntaryhmään hakeutuminen, itsensä palkitseminen ym.)? \_\_\_\_\_

---

Laadi viikko-ohjelma ”Liikkumisen viikko-ohjelma ja seuranta” -lomakkeelle ([www.ukkinstituutti.fi](http://www.ukkinstituutti.fi) >tietokeskus >materiaalitulokset >tulosta verkosta).

### 4) Varaudu mahdollisiin esteisiin.

Ennakoi, mitkä voivat olla tavallisimpia esteitä sille, että et pystykään toteuttamaan päätöstäsi. Tee suunnitelma kunkin esteen varalle.

Este	Suunnitelma
------	-------------

---

---

---

---