

# ASKELEITA ARKEEN

## -kalenteri

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
VIIKKO 1	<input type="checkbox"/> Istuudu tuolille ja nouse ylös 8–15 kertaa. Venytä lopuksi etureidet.	<input type="checkbox"/> Kävele rauhallisesti vähintään 10–20 min.	<input type="checkbox"/> Jos liikkeelle lähtö on hankalaa, laita vaatteet valmiiksi ja sovi ystävän kanssa milloin liikutte.	<input type="checkbox"/> Voit ottaa lenkille mukaan lemmikin, ystävän tai vaikka musaa. Mitä vain, mikä kannustaa!	<input type="checkbox"/> Kävele rauhallisesti vähintään 15–30 min. Käy esimerkiksi kävellen kaupassa tai asioilla.	<input type="checkbox"/> Mieti miksi liikunta on arvokasta sinulle ja kirjoita se tähän:	<input type="checkbox"/> Tauota istumistasi päivien aikana. Vinkit tähän maanantai päivien kohdalla!
VIIKKO 2	<input type="checkbox"/> Kurkota vuorotellen kattoon ja varpasiin 5–10 kertaa. Venytä lopuksi kyljet.	<input type="checkbox"/> Jos ensimmäinen viikko ei onnistunut, älä lannistu vaan anna itsellesi uusi mahdollisuus!	<input type="checkbox"/> Kävele rauhallisesti vähintään 15–30 min. Voit kävellä myös esim. 10 min pätkissä.	<input type="checkbox"/> Kävele ulos ja katsele ympärillesi miltä luonto tänään näyttää.	<input type="checkbox"/> Kävele rauhallisesti vähintään 15–30 min tai liiku ystävän tai tutun porukan kanssa.	<input type="checkbox"/> Mieti mikä on liikuntatavoitteesi ja kirjoita se tähän:	<input type="checkbox"/> Tee viikottain arki-liikuntaa: siivoa, tiskaa, tee pihatöitä tai käy ystävällä kylässä.
VIIKKO 3	<input type="checkbox"/> Seiso yhdellä jalalla, laske kymmeneen ja vaihda jalkaa. Venytä lopuksi pakarat.	<input type="checkbox"/> Kävele omaa vauhtia 20–45 min. Etsi itsellesi mielipaikka, johon on helppo palata.	<input type="checkbox"/> Huomaathan, että kävely bussille, kauppaan, kouluun tai työtoimintaan on myös liikuntaa!	<input type="checkbox"/> Kävele lähimmän metsän tai puiston laitaan. Ota aikaa kävellessäsi takaisin kotiin.	<input type="checkbox"/> Kävele omaa vauhtia 20–45 min. Pidennä aikaa viime kerrasta.	<input type="checkbox"/> Mieti mitä hyötyä liikunnasta on sinun arjessasi ja kirjoita se tähän:	<input type="checkbox"/> Tee viikottain hyötyliikuntaa: käy asioilla liikkuen ja käytä portaita hissien sijaan.
VIIKKO 4	<input type="checkbox"/> Tee soutuiliikettä ryhdikkäästi istuen 10–20 vetoa. Pyöristä lopuksi selkää.	<input type="checkbox"/> Kävele omaa vauhtia 30–60 min. Palaa etsimääsi mielipaikkaan ja mieti mitä aistit?	<input type="checkbox"/> Kävele omaa vauhtia 30–60 min. Pidennä aikaa viime kerrasta.	<input type="checkbox"/> Mene käymään ystävän, tuttavien tai sukulaisen luona.	<input type="checkbox"/> Liiku siihen vuorokauden aikaan kun sinulle itselle parhaiten sopii.	<input type="checkbox"/> Kävele rauhallisesti 30–60 min ja kerää luonnosta sieniä, marjoja tai koristeita kotiin.	<input type="checkbox"/> On tärkeää, että pyrit pikkuisen kerrallaan lisäämään arkiaktiivisuutta.
VIIKKO 5	<input type="checkbox"/> Nouse varpaille ja laskeudu rauhallisesti alas 10–15 kertaa. Venytä lopuksi pohkeet.	<input type="checkbox"/> Kävele omaa vauhtia 30–60 min. Kävele luontopolulla tai käy ongella.	<input type="checkbox"/> Mieti jo ennen liikuntaa millainen tunne liikunnan jälkeen voisi olla.	<input type="checkbox"/> Kävele 30–60 min niin että hengästyit. Pidennä aikaa viime kerrasta.	<input type="checkbox"/> Huomaathan, että kotiaskareet ja hyötyliikunta lisäävät päivittäistä aktiivisuuttasi!	<input type="checkbox"/> Mieti mikä on sinulle mieleisin tapa liikkua ja kirjoita se tähän:	<input type="checkbox"/> Kävele rauhallisesti 30–60 min ja kerää luonnosta sieniä, marjoja tai koristeita kotiin.
VIIKKO 6	<input type="checkbox"/> Punnerra seinää vasten 10–15 kertaa. Venytä lopuksi rintalihakset.	<input type="checkbox"/> Kävele 30–60 min vaihtelevassa maastossa niin että hengästyit.	<input type="checkbox"/> Mieti millä tavoin sinun tulisi liikkua enemmän arjessa?	<input type="checkbox"/> Pienetkin lisäykset arkiaktiivisuuteesi ovat tärkeitä!	<input type="checkbox"/> Kävele 30–60 min niin että hengästyit. Pidennä aikaa viime kerrasta.	<input type="checkbox"/> Mene käymään ystävän, tuttavien, sukulaisen luona tai käväise vaikka kirjastossa!	<input type="checkbox"/> Kävele 30–60 min niin että hengästyit. Kävele johonkin missä on mielestäsi helppo liikkua.



Aloita viikosta 1 ja merkitse vasemmassa olevaan ruutuun rasti, kun olet toteuttanut päivän liikunnan.



Sauvakävely lisää vaihtelevuutta ja tehoa kävelyyn. Valitse sauvat näin: oma pituus – 50 cm = sauvojen pituus cm (esim. 170 cm – 50 cm = 120 cm sauvat).



Merkitse ohjelmaan kaikki viikoittaiset liikuntasi kirjoittamalla oikean päivän kohdalle, miten liikutit ja kuinka monta minuuttia liikunta kesti.



Kävele ja käy luonnossa niin usein kuin mahdollista. Itsetunto ja mieliala paranevat jo 5 min luonnossa liikkumisen jälkeen!



Jos haluat ja on mahdollista, voit korvata välillä viikon kävelyliikuntoja myös pyöräilyllä, hiihdolla, luistelulla tai muulla liikunnalla.



Liikunta lisää sosiaalisia kontakteja ja stressinhallintakeinoja, vähentää ahdistusta ja masennusta, parantaa elämänlaatua ja fyysistä terveyttä!



Mielenterveyden  
keskusliitto

# ASKELEITA ARKEEN

## -kalenteri

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
VIIKKO 7	<input type="checkbox"/> Nosta vuorotellen polvia kohti rintaa 10–20 kertaa. Venytä lopuksi lonkan-koukistajat.	<input type="checkbox"/> Kävele 30–60 min niin että hengästyit. Kävele jossakin missä et ole pitkään aikaan käynyt.	<input type="checkbox"/> Mikä on sellainen harrastus tai taito mitä olet aina halunnut kokeilla?	<input type="checkbox"/> Kävele 30–60 min, reippaasti mäki ylös ja rennosti mäki alas. Vaihtelee kävely-nopeutta.	<input type="checkbox"/> Usko, että sinä tiedät parhaiten mikä on hyväksi sinulle!	<input type="checkbox"/> Kävele 30–60 min niin että hengästyit. Pidennä aikaa viime kerrasta.	<input type="checkbox"/> Ole tyytyväinen liikuntahetkidestä ja taputtele vartaloasi joka puolelle kiitokseksi!
VIIKKO 8	<input type="checkbox"/> Heiluttele harjan vartta vartalon etupuolella 10–20 kertaa. Venytä lopuksi käsivarsia.	<input type="checkbox"/> Kävele rauhallisesti 30–60 min oman kunnan mukaan. Pidennä aikaa viime kerrasta.	<input type="checkbox"/> Kun tavoitat liikkussa mukavan tunteen, niin jää tunnustelemaan miltä se tuntuu.	<input type="checkbox"/> Kävele 30–60 min, reippaasti mäki ylös ja rennosti mäki alas. Vaihtelee kävely-nopeutta.	<input type="checkbox"/> Kiitä kehoasi nauttimalla terveellistä ravintoa ja juomalla tarpeeksi vettä!	<input type="checkbox"/> Katso viikolla 2 kirjaamaasi tavoitetta ja tee lisäsuunnitelmasen toteuttamiseksi!	<input type="checkbox"/> Kävele 30–60 min niin että hengästyit. Pidennä aikaa viime kerrasta. Tee lopuksi kolme venytystä.
VIIKKO 9	<input type="checkbox"/> Astu vuorotellen pitkä askel eteen ja ponnista jalat takaisin vierekkäin, tee 5 per puoli.	<input type="checkbox"/> Kävele omaa vauhtia 30–60 min. Kuuntele lopuksi hengitystäsi viiden hengitysparin ajan.	<input type="checkbox"/> Kävele tai sauvakävele 30 min niin että hengästyit. Pysähdy lopuksi venyttelemään.	<input type="checkbox"/> Rentoudu maaten ja hengitä tasaisesti. Kuuntele hengitystäsi viiden hengitysparin ajan.	<input type="checkbox"/> Kävele 30–60 min niin että hengästyit. Venyttele lopuksi.	<input type="checkbox"/> Kävele 30–60 min reippaasti mäki ylös, rennosti mäki alas. Vaihtelee kävely-nopeutta.	<input type="checkbox"/> Etsi valmiiksi sokeripussit tai muut painot maanantain liikuntaa varten.
VIIKKO 10	<input type="checkbox"/> Nosta sokeripusseja vuorokäsin kohti kattoa 10–20 kertaa. Venytä niskaa.	<input type="checkbox"/> Kävele omaa vauhtia 40–60 min. Kävele mielipaikkaasi tai johonkin missä on mielestäsi kaunista.	<input type="checkbox"/> Mieti mitä ajatuksia ja tunteita eilinen liikunta sinussa herätti?	<input type="checkbox"/> Sauvakävele tai liiku rasittavasti 30 min niin että hengästyit. Pysähdy lopuksi venyttelemään.	<input type="checkbox"/> Kävele 40–60 min niin että hengästyit. Venyttele lopuksi.	<input type="checkbox"/> Käy ulkona happihyppelyllä ja ihaile luonnon kauneutta.	<input type="checkbox"/> Sauvakävele tai liiku rasittavasti 30 min, niin että tunnet lihasten väsyvän. Venyttele lopuksi.
VIIKKO 11	<input type="checkbox"/> Tee kymmenen kyykkyä niin että sormet käy lähellä kantapäitä. Venytä lopuksi takareidet.	<input type="checkbox"/> Kävele omaa vauhtia 50–60 min. Venyttele lopuksi.	<input type="checkbox"/> Kävele tai sauvakävele rasittavasti 30 min, niin että tunnet lihasten väsyvän.	<input type="checkbox"/> Villiinny ja pyöri, keinahtele ja tanssi musiikin tahtiin!	<input type="checkbox"/> Kävele 50–60 min niin että hengästyit. Venyttele lopuksi.	<input type="checkbox"/> Kävele 45 min reippaasti mäki ylös, rennosti mäki alas. Vaihtelee kävely-nopeutta.	<input type="checkbox"/> Yksi viikko ohjelmaa jäljellä. Tee suunnitelma miten kävelet jatkossa!
VIIKKO 12	<input type="checkbox"/> Hypähtelee tai hyppele kotona huoneesta toiseen. Tee lopuksi joku mieleisesi venytys.	<input type="checkbox"/> Kävele omaa vauhtia 50–60 min. Palaa etsimääsi mielipaikkaan. Katso ja mieti mitä näet.	<input type="checkbox"/> Sauvakävele tai liiku rasittavasti 30 min, niin että tunnet lihasten väsyvän. Venyttele lopuksi.	<input type="checkbox"/> Rentoudu 5 min maaten ja keskity vain hengitykseesi. Jos ajatus karkaa, tuo se takaisin hengitykseen.	<input type="checkbox"/> Sauvakävele tai liiku rasittavasti 45 min, niin että tunnet lihasten väsyvän. Venyttele lopuksi.	<input type="checkbox"/> Hienoa, olet tottunut liikkujaa ja voit jatkaa liikuntaa viikon 12 ohjeilla. Onnea matkaan!	<input type="checkbox"/> Kävele omaa vauhtia 50–60 min. Venyttele lopuksi.



Aloita viikosta 1 ja merkitse vasemmallalla olevaan ruutuun rasti, kun olet toteuttanut päivän liikunnan.



Merkitse ohjelmaan kaikki viikoittaiset liikuntasi kirjoittamalla oikean päivän kohdalle, miten liikutit ja kuinka monta minuuttia liikunta kesti.



Jos haluat ja on mahdollista, voit korvata välillä viikon kävelyliikuntoja myös pyöräilyllä, hiihdolla, luistelulla tai muulla liikunnalla.



Sauvakävely lisää vaihtelevuutta ja tehoa kävelyyn. Valitse sauvat näin: oma pituus – 50 cm = sauvojen pituus cm (esim. 170 cm – 50 cm = 120 cm sauvat).



Kävele ja käy luonnossa niin usein kuin mahdollista. Itsetunto ja mieliala paranevat jo 5 min luonnossa liikkumisen jälkeen!



Liikunta lisää sosiaalisia kontakteja ja stressinhallintakeinoja, vähentää ahdistusta ja masennusta, parantaa elämänlaatua ja fyysistä terveyttä!



Mielenterveyden  
keskusliitto