



Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

13.11.2024
luvn.fi

Miten asetat tavoitteet liikunnan lisäämiseksi

Sisällys

1	Tavoitteet.....	1
1.1	Miten asettaa tavoitteet ja miten päästä niihin	1
1.2	Omat tavoitteet.....	1
1.2.1	Aktiivisuuteen (liikuntaan) liittyvä tavoite.....	2
2	Perustason määrittäminen	3
2.1	Kuinka asettaa perustaso.....	3

1 Tavoitteet

Tavoitteet motivoivat sinua. Mieti asioita, joista olet mahdollisesti luopunut kivun takia ja sitä, kuinka voisit saada otettua ne takaisin elämääsi.

1.1 Miten asettaa tavoitteet ja miten päästä niihin

Miten asettaa tavoitteet:

1. Valitse realistinen tavoite, joka parantaa elämääsi.
2. Aseta määräaika tavoitteen toteuttamiseksi.
3. Pilko tavoitteet pienempiin osiin.
4. Kirjoita tavoitteet ylös.
5. Palkitse itsesi onnistumisista.
6. Älä huolestu, mikäli et saavuta asetettuja tavoitteita. Voit pilkkoa tavoitteet pienempiin osiin ja kokeilla uudestaan.

Kun olet asettanut itsellesi tavoitteet, sinun täytyy miettiä, kuinka pääset niihin. Jos sinun tavoitteenasi esimerkiksi oli ajaa nurmikko kerran viikossa, sinun tulee suunnitella, kuinka tämä toteutetaan käytännössä:

- kuinka saat ruohonleikkurin varastosta
- tarkista, onko ruohonleikkuri ajokunnossa
- suunnittele, miten käynnistät ruohonleikkurin
- suunnittele, kuinka kauan ajallisesti jaksat ajaa nurmikkoa
- suunnittele, kuinka siivoat nurmikon leikkauksen jälkeen
- suunnittele, kuinka viet ruohonleikkurin pois

Käytä tätä tavoitteiden asettelua mallina, kun käyt suunnittelemaan omia tavoitteitasi. Omat tavoitteet voivat liittyä työhön, vapaa- aikaan tai harrastuksiin.

1.2 Omat tavoitteet

Suunnittele ja kirjaa 1–3 omaa tavoitetta, joita haluat lähteä viemään eteenpäin.

Tavoite 1:

Tavoite 2:

Tavoite 3:

1.2.1 Aktiivisuuden (liikuntaan) liittyvä tavoite

Tavoite:

Aktiivisuuden perustason määrittäminen:

Määritä aluksi aktiivisuuden taso päivälle 1, päivälle 2 ja päivälle 3, jonka jälkeen aseta realistinen perustaso näiden pohjalta.

Aktiivisuuden tasot tai keinot lisätä aktiivisuutta:

Taulukko, johon voit merkitä oman harjoittelusi viikoittain.

Viikko	Kuinka usein olet harjoitellut ja mitä tehnyt
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

2 Perustason määrittäminen

Aluksi on tärkeä miettiä, kuinka aloittaa harjoittelu. Tämä auttaa sinua hahmottamaan mihin pystyt ja suunnittelemaan harjoittelun sen pohjalta.

2.1 Kuinka asettaa perustaso

Päivä 1: mieti, kuinka paljon voit päivän aikana harjoitella. Kokeile määrittämäsi aikaa. Tämän jälkeen kirjoita ylös, kuinka kauan teit harjoitusta/harjoituksia ja kuinka monta toistoa teit.

Päivä 2: palaa aluksi päivään 1, ja mieti kuinka harjoittelu sujui. Sen pohjalta lisää tarvittaessa harjoitusta, vähennä sitä tai pidä se samana. Kirjoita taas aika ja toistomäärät itsellesi ylös.

Päivä 3: palaa nyt aluksi päivään 2, ja mieti kuinka harjoittelu sujui. Tee tarvittaessa muutoksia, ja kirjoita aika sekä toistomäärät itsellesi ylös.

Kirjoita itsellesi ylös, mitä teit päivinä 1–3 (aika tai toistot) ja jaa tulos kolmella. Toisin sanoen päivä 1 + päivä 2 + päivä 3 = summa, joka jaetaan kolmella = sinun perustasosi. Huomioi, että sinun perustasosi tulee olemaan hieman vähemmän kuin tulos osoittaa. Jos sinun perustasosi on esimerkiksi 10 min kävelyä, voit aloittaa 7–8 min kävelyllä.

Oma perustasoni on:

Kuinka edetä eteenpäin perustason määrittämisen jälkeen: Etene hitaasti.

Jos pystyt tekemään perustasolla määrittämäsi harjoitukset 1–2 viikon ajan suunnitelman mukaisesti, voit tällöin harkita hiukan lisääväsi harjoittelua. Esimerkiksi jos kävelet perustasolla 7 min, voit kokeilla lisätä kävelyä 1 min/kerta.

Vähitellen lisääntyvä kävelyn määrä mahdollistaa sen, että kehosi vähitellen sopeutuu harjoitteluun.

Jos tunnet lisääntyvää kipua lisääntyneen harjoittelusi jälkeen, voit kokeilla seuraavia asioita:

- palaa takaisin edelliselle harjoittelutasolle ja pysy siellä hetken pidempään **tai**
- jatka kivusta huolimatta samalla harjoitteluasteella, ja odota että kipu vähitellen helpottuu.