

## Kysely liikkumisen suosituksen toteutumisen arviointiin - UKK-instituutti

Ajattele viimeksi kulunutta vuotta (12 kk). Ympyröi kaikki tilannettasi vastaavat vaihtoehdot kohdista 2–6, ja merkitse viivoille, kuinka paljon liikut (kuinka monena päivänä, tunteja ja minuutteja yhteensä viikossa). Ota huomioon kaikki säännöllisesti viikoittain toistuva fyysinen rasitus.

Jos et juuri ollenkaan liiku säännöllisesti viikoittain, ympyröi vaihtoehto 1.

**1 ei juuri mitään säännöllistä liikkumista joka viikko**

**2 rauhallista liikkumista**

(= ei hikoilua tai hengityksen kiihtymistä, esim. rauhallinen kävely)

\_\_\_ päivänä viikossa, yhteensä \_\_\_ tuntia \_\_\_ minuuttia viikossa

**3 reipasta liikkumista**

(= jonkin verran hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. reipas kävely)

\_\_\_ päivänä viikossa, yhteensä \_\_\_ tuntia \_\_\_ minuuttia viikossa

**4 rasittavaa liikkumista**

(= voimakasta hikoilua ja/tai hengityksen kiihtymistä, esim. hölkkä tai juoksu)

\_\_\_ päivänä viikossa, yhteensä \_\_\_ tuntia \_\_\_ minuuttia viikossa

**5 lihaskuntoharjoittelua**

(= eri lihasryhmiä kuormittavaa liikkumista, esim. kuntosaliharjoittelu tai kuntopiiri)

\_\_\_ päivänä viikossa, yhteensä \_\_\_ tuntia \_\_\_ minuuttia viikossa

**6 tasapainoharjoittelua tai muuta liikehallintaa kehittävää liikkumista**

(esim. tasapainoharjoitukset yhdellä jalalla, epätasaisella alustalla, konttausasennossa ym., tanssi, tai chi tai maila- ja pallopelit)

\_\_\_ päivänä viikossa, yhteensä \_\_\_ tuntia \_\_\_ minuuttia viikossa