

LIKKUMISEN SUOSITUKSET

TUNTI PÄIVÄSSÄ

- illemäksä
- KÄSITÖTUNTI
- KÄYREITÄ TUNTEJA
- tunti
- tunti
- Joka vuorokauden
- Koulun
- ILOA
- ENERGIAA
- tunti
- tunti
- KUNTA TUNTI
- HYVÄ YÖ

The Pyramid of Sustainability is a five-level pyramid. From top to bottom, the levels are: 1. People (blue), 2. Planet (green), 3. Profit (yellow), 4. Partners (red), and 5. Performance (dark blue). Each level contains icons representing its focus area.

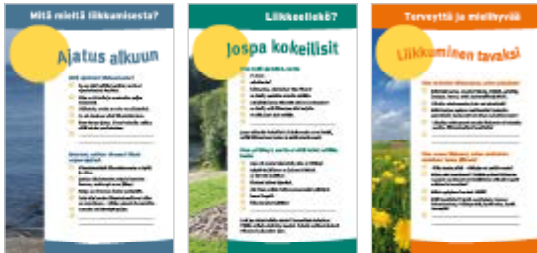
Liiku
kaiken
ikäisenä

ASIAKKAAN ELINTAPA- NEUVONTA JA -OHJAUS

Liikuntaneuvonnan tukilehtiset

4-sivuiset lehtiset soveltuvat vähän liikkuvien asiakkaiden henkilökohtaiseen liikuntaneuvontaan. Aikuisen ihmisen liikkumistottumukset muuttuvat hitaasti ja monivaiheisen tapahtumasarjan kautta. Sen eri vaiheissa ihmisillä on erilaisia edellytyksiä liikkumisensa muuttamiseen, ja ammattilaisen on sovittava työtapsansa muutosvaiheiden mukaisiksi. Lehtiset tukevat tässä. Lehtisten mukana tulee käyttöohje.

- **Mitä mieltä liikkumisesta? Ajatus alkuun**
virittävään työskentelyyn asiakkaiden kanssa, joille liikkumisajatus on vieras
- **Liikkeellekö? Jospa kokeilisit**
sopivien liikkumistapojen etsimiseen asiakkaille, joilla on herännyt kiinnostus liikkumiseen
- **Terveyttä ja mielihyvää – liikkuminen tavaksi**
säännöllisen ja tavoitteellisen liikunnan vakiinnuttamiseen



Hinta 0,50 € / kpl | 50–99 kpl -10 % | yli 100 kpl -20 %

JULISTEET

Valitse portaat

Valitse portaat -juliste tuo esille portaiden käytön hyötyjä. Kiinnitä juliste hissien tai rullaportaiden viereen.



Hinta 4 € / kpl | 10–19 kpl -10 % | yli 20 kpl -20 %

Kotivoimisteluohteet odottaville sekä äidille ja vauvalle koko A3

Turvalliset ja monipuoliset voimisteluohjeet odottaville äideille soveltuvat koko raskauden ajalle. Äidin ja vauvan yhteisten voimisteluliikkeiden tekemisen voi aloittaa n. 2 kk synnytyksen jälkeen, kun vauva on oppinut kannattelemaan päätään.



Hinta 0,40 € / kpl | 10–19 kpl -10 % | yli 20 kpl -20 %

TERVEYS- JA KESTÄVYYSKUNNON TESTAUS

UKK-terveyskuntotestit-opas

Testaajan opas (pdf-tiedosto, 60 sivua) liitetiedostoineen liikunta- ja terveysalan ammattilaisille.

Oppaassa esiteltävät testit soveltuvat työ- ja eläkeikäisen väestön tuki- ja liikuntaelimityn kunnon ja liikehallinnan testaamiseen.



Ladattava tiedosto. 37,00 €
(myös organisaatiolisenssillä)

UKK Walk -tuloslaskentaohjelma

Verkkopohjainen työkalu UKK 2 km ja UKK 6 min -kävelytestien tekemiseen ja tulosten hallintaan.

186,00 € vuosilisenssi, sis. alv 24 %.
Ensimmäisen käyttövuoden maksu.
Jatkossa hinta on 155 € (sis. alv 24 %)/vuosi.



Tutustu myös maksutta ladattaviin aineistoihimme.