



XC-PARTY



7 KOHDAN TESTI

Lisääkö liikunta hyvinvointiasi?

Parhaimmillaan liikunta parantaa elämänlaatuasi ja nostaa vireystilaasi arjessa, mutta se voi myös heikentää näitä. Ota seuraavan sivun seitsemän kohdan lista osaksi liikkuvaa arkeasi. Voi hyvin ja kohota kuntosi ja etenkin mielesi huippuiskuun!



Ota yhteyttä info@xcparty.fi • [f](https://www.facebook.com/xcpartymasters) [@xcpartymasters](https://www.instagram.com/xcpartymasters) • www.xcparty.fi



TESTAA tukeeko liikunta hyvinvointiasi vai pitäisikö jotain arjessasi muuttua? Vastausten kautta saat suurpiirteisen kuvan omaan hyvinvointisi tilasta. Tulosten avulla voit miettiä täytyykö johonkin asiaan tehdä muutos voidaksesi paremmin. Oman hyvinvoinnin äärelle on hyvä toisinaan pysähtyä. Tärkeää voi myös olla keskustelu läheisen kanssa, jos jokin asia mietityttää.

OHJE:

- 1 Valitse  jos asia on mielestäsi hyvin/kunnossa TAI  jos asia mietityttää tai siinä on parantamisen varaa
 - 2 Laske testin lopuksi keräämäsi  (vihreät hymynaamat) ja  (punaiset surunaamat)
 - 3 Mitä enemmän keräsit vihreitä "hymynaama-ikoneja" testissä, sen paremmin ovat asiasi.
 - 4 Laske ikonit myös osioittain, niin näet, missä osiossa on eniten parannettavaa.
- Ota yhteyttä** info@xcparty.fi, jos tarvitse apua liikunnan ja arjen yhdistämiseen

1. PALJONKO LIIKUN ARJESSANI?

Vinkki! Tarkastele:

- | | |
|--|---|
| » Oletko löytänyt oman tapasi liikkua? |  |
| » Tuleeko arjessasi hyötyliikuntaa? |  |
| » Huomioitko arki liikunnan liikkumisesi määrässä? |  |
| » Liikutko kansallisen liikuntasuosituksen mukaisesti vähintään 2,5 tuntia viikossa? |  |
| » Sisältääkö liikuntasi viikoittain myös hengästyttävää liikuntaa? |  |

 Liikunta on tärkeä osa elintapoja ja ihmisen toimintakyvyn ylläpitoa. Tärkeää on löytää oma tapa liikkua mukaan lukien liikunnan määrä ja rytmytys suhteutettuna muuhun elämään. On myös tärkeää tarkkailla liikunnan vaikutuksia omaan jaksamiseen.

(Tilaa vapaille mietteille)

2. NOSTAAKO LIIKUNTA ELÄMÄNLAATUANI?

Vinkki! Tarkastele:

- | | |
|---|---|
| » Saatko harrastuksista ja liikkumisesta virtaa arkeen? |  |
| » Paraneeko mielialasi liikunnan vaikutuksesta? |  |
| » Kohoaako kuntosi ja jaksamisesi arjessa? |  |
| » Koetko olevasi parempi versio itsestäsi liikkeessasi? |  |
| » Nukutko hyvin ja palaudut arjen rasituksista? |  |

 Parhaimmillaan liikunta parantaa elämänlaatuasi ja nostaa vireystilaasi arjessa, mutta se voi myös vaikuttaa näitä heikentävästi. Liikunnan määrän kasvaminen ja muuttuminen suorittamiseksi kuluttaa voimavaroja ja lisää stressikuormaa. Onkin hyvä tehdä itselleen selväksi, miksi liikkuu ja mikä on liikunnan tuoma lisäarvo omaan arkeen.

(Tilaa vapaille mietteille)

3. LISÄÄKÖ LIIKUNTA STRESSIKUORMAA?

Vinkki! Tarkastele:

- | | |
|--|---|
| » Koetko paineita urheilu suorituksesta ja niiden saavuttamisesta? |  |
| » Mietitkö usein mitä muut liikkumisestasi ajattelevat? |  |
| » Sometatko usein saadaksesi muilta palautetta liikuntasuorituksistasi tai voidaksesi verrata suorituksiasi muiden suorituksiin? |  |
| » Oletko asettanut itsellesi sopivat tavoitteet? |  |
| » Oletko huomionnut muuttuvat elämäntilanteet tavoitteenasettelussa? |  |
| » Oletko usein sairas tai väsynyt? |  |

 Mikäli näiden kysymysten avulla huomaat, että liikunta kuluttaa voimavarojasi ja lisää arjen stressikuormaa, on hyvä arvioida liikunnan merkitystä ja määrää omalle kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille uudelleen.

(Tilaa vapaille mietteille)

4. EDISTÄÄKÖ LIIKUNTA HYVIEN RAVINTOVALINTOJEN TEKEMISTÄ?

Vinkki! Tarkastele:

- » Syötkö tasaisesti viisi kertaa päivässä?  
- » Paastatko tai hurahdatko nälkäisenä mielitekoihin?  
- » Annatko itsellesi usein luvan herkutella liikunnan aikana tai sen jälkeen?  
- » Koetko lenkillä usein nälkää, heikkoutta ja jaksamattomuutta?  
- » Oletko tyytyväinen kehoosi?  
- » Lisääkö liikunta haluasi syödä entistä terveellisemmin?  

i Liikunta kasvattaa energiankulutusta, jolloin on tärkeää huolehtia terveellisestä ja riittävästä ravinnosta. Miten liikunta vaikuttaa omiin ravintotottumuksiisi? Onko vaikutus kaikilta osin positiivinen tai kenties negatiivinen? Millainen on suhteesi omaan kehoosi? Koetko, että sinun tulisi olla tietynlainen? Kukaan ulkopuolelta ei määrää millainen sinun tulisi olla, vaan itse tiedät millaisesta kehosta nautit.

(Tilaa vapaille mietteille)

5. PARANTAAKO LIIKUNTA UNEN LAATUA JA MÄÄRÄÄ?

Vinkki! Tarkastele:

- » Nukutko tarpeeksi?  
- » Heräätkö virkeänä?  
- » Onko unesii laadukasta eli palauttavaa?  
- » Seuraatko unta ja palautumista joillain mittareilla?  
- » Reagoitko mittareiden antamiin tuloksiin?  
- » Nukutko hyvin riippumatta siitä, mihin aikaan vuorokaudesta treenaat?  

i Liikunnan jälkeinen lepo on tärkeää kehittymisen ja palautumisen kannalta. Liikunnan jaksottaminen ja vaikutus unen laatuun on yksilöllinen ja omia tapojaan on hyvä tarkastella toisinaan kriittisestikin. Tämä myös vaikuttaa kokonaiskuormitukseen, vireystilaamme ja jaksamiseemme arjessa. On hyvä pohtia, onko keho ja mieli tottunut univajeeseen ja puolivaloilla elämiseen. Keho tottuu kaikkeen, eikä välttämättä tunnista oletko kroonisesti vaiko tilapäisesti väsynyt. Unen laatu on kaikista tärkein asia.

(Tilaa vapaille mietteille)

6. ANTAAKO LIIKUNTA JOUSTAVUUTTA AJANKÄYTÖLLENI?

Vinkki! Tarkastele:

- » Joustatko arjessasi treeniohjelmasta?  
- » Stressaako sinua, jos jokin treeni jää välistä?  
- » Jaksotatko päiväohjelmasi treeniesi ehdoilla?  
- » Muokataanko muiden aikatauluja usein sinun treeniesi mukaan?  
- » Koetko ajankäyttösi olevan pääosin hallinnassa?  

i Liikunta on arjessamme tärkeässä roolissa ja merkittävä osa kokonaisvaltaista hyvinvointiamme, mutta sen ehdoilla eläminen on usein haastavaa ja aiheuttaa arjen stressikuormaa.

(Tilaa vapaille mietteille)

7. PYSTYNKÖ VIETTÄMÄÄN AIKAA ITSELLENI TÄRKEIDEN ASIOIDEN PARISSA?

Vinkki! Tarkastele:

- » Onko liikunta sinulle niin sanottua omaa aikaa, jolloin saat keskittyä vain itseesi?  
- » Nautitko urheilusta ja liikkumisesta?  
- » Voitko halutessasi liikkua yhdessä perheen ja ystävien kanssa?  

i Omien arvojen kirkastaminen ja niiden mukaan toimiminen on yksi kokonaisvaltaista hyvinvointiamme tukeva asia. Mikäli joudumme jatkuvasti painimaan näiden kysymysten kanssa omassa arjessamme, se on yllättävän kuluttavaa.

Pohdi esimerkiksi, mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä hyvinvointisi näkökulmasta? Mistä nautit?