

REIPASTA
JA RASITTAVAA
LIKKUMISTA VÄHINTÄÄN

TUNTI PÄIVÄSSÄ

7-17-vuotiaan
lapsen ja nuoren liikumis-suositus

PYSY VIRKEÄNÄ

Tauota runsasta ja pitkä-kestoista paikallaanoloa.

PARANNA KESTÄVYYTTÄ

Nosta reilusti sykettä ja hengästy.

3 krt
viikossa

VAHVISTA LIHAKSIA JA LUUSTOA

Huomioi notkeus, tasapaino ja ketteryyys.

3 krt
viikossa

LISÄÄ HYVÄÄ OLOA

Liiku aina kun voit. Täydennä liikunta-harrastuksia arjen liikkumisella.

PALAUDU PÄIVÄSTÄ

Nuku riittävästi. Anna aivoille aikaa jäsentää ajatuksia ja rakentaa uutta.

RASK OCH
ANSTRÄNGANDE
MOTION MINST

EN TIMME PER DAG

Motionsrekommendation
för barn och unga i åldern 7-17 år

HÅLL DIG PIGG OCH AKTIV

Undvik långa stunder av stilla-
sittande och ta pauser i sittandet.

FÖRBÄTTRA UTHÅLLIGHETEN

Höj pulsen och bli andfädd.

3 ggr
i veckan

STÄRK MUSKLERNA OCH SKELETET

Jobba på vigheten, balansen och spänsten.

3 ggr
i veckan

ÖKA VÄLBEFINNANDET

Rör på dig alltid när du kan. Komplettera
dina idrottshobbyer med vardagsmotion.

ÅTERHÄMTA DIG FRÅN DAGENS AKTIVITETER

Sov tillräckligt. Ge hjärnan tid att
strukturera tankar och att bygga upp nytt.

Jääkiekkoliitto

10-14-VUOTIAIDEN TOIMINNAN PAINOPISTEET OVAT:

- **PELIN OPETTAMINEN**
- **PELAAJAKSI KASVAMINEN**

LIIKUNNAN MÄÄRÄ

Lajin osuus

- 10-11 v. väh. 20 tuntia/vko, josta 2/5 ohjattua harjoittelua (jääkiekko ja muut lajit), 1/5 koulujääkiekkoa ja pihapelaamista ja 2/5 omatoimista liikuntaa.
- 12-14 v. väh. 20 tuntia/vko, josta 1/2 ohjattua harjoittelua (jääkiekko ja muut lajit), 1/4 koulujääkiekkoa ja pihapelaamista ja 1/4 omatoimista liikuntaa

15-19-VUOTIAIDEN TOIMINNAN PAINOPISTEET OVAT:

- **URHEILULLISEEN ELÄMÄNTAPAAN OHJAAMINEN**
- **VOITTAVAKSI JA ITSEOHJAUTUVAKSI PELAAJAKSI JALOSTUMINEN**

LIIKUNNAN MÄÄRÄ

Lajin osuus

- 15 v. väh. 20 tuntia/vko, josta 1/2 ohjattua lajiharjoittelua, 1/4 koulujääkiekkoa ja pihapelaamista ja 1/4 omatoimista liikuntaa (mm. muut lajit)
- 16-19 v. väh. 20 tuntia/vko, josta 3/4 ohjattua lajiharjoittelua ja 1/4 omatoimista liikuntaa (mm. muut lajit)