

Miten löytää oma liikunta laji tai tapa liikkua?

Jaana Niskanen,
Liikunnanohjaaja ja liikunta-alan
yrittäjä

1

Mikä on sinun liikujatyypisi?

Jaana Karin väitöstutkimus (2016)

Seitsemän erilaista liikujatyyppeä ja kaikki saman arvoisia

Elämysliikkuja

Liikunnan kolhima

Uurastaja

Terveystuottaja

Liikunnan suurkuluttaja

Kilpailija

Liikunnan tuottaja

2

Liikuntatyypiksi muuttuu elämäsi aikana

Lapsena ja nuorena saatat olla erilainen liikkuja kuin aikuisiällä tai seniorina.

Minkälainen liikkuja sinä olet juuri tällä hetkellä?

Voit olla selkeästi yksi liikujatyyppi tai sitten monen liikujatyyppin sekoitus.

Pieni jumppa: Nousu seisomaan, kun esittelen sinun liikujatyyppisi.

3

Terveyden korostaja



Terveyden korostaja

Arvostan, että voin
liikunnalla hoitaa terveyttäni.
Kuntoilu ja terveydestä
huolehtiminen kuuluvat
kiinteästi arkeeni.

Lue lisää liikujatyypeistä:

 **neuvokasperhe.fi**
Yksi elämä – nautitaan päivittäin.

Lähde: Jaana Kari 2016 Liikujatyyppit

4

Liikunnan suurkuluttaja

Liikunnan suurkuluttaja

Rakastan liikuntaa. Liikunta on elämäntapani ja keskeisellä sijalla elämässä.

Lue lisää liikkujatyypeistä:

 **neuvokasperhe.fi**
Yksi elämä – nautitaan päivittäin.

Lähde: Jaana Kari 2016 Liikkujatyytit



5

Kilpailija

Kilpailija

Arvostan liikunnassa menestymistä ja kehittymistä. Minulle ovat tärkeitä tulokset ja saavutukset.

Lue lisää liikkujatyypeistä:

 **neuvokasperhe.fi**
Yksi elämä – nautitaan päivittäin.

Lähde: Jaana Kari 2016 Liikkujatyytit



6

Liikunnan tuottaja



Liikunnan Tuottaja

Olen omien urheilusaavutusteni ja osaamiseni myötä innostunut järjestämään liikuntaa muille.

Lue lisää liikujatyypeistä:
 **neuvokasperhe.fi**
 Yksi elämä – nautitaan päivittäin.

Lähde: Jaana Kari 2016 Liikujatyypit

7

Elämystiikkuja



Elämystiikkuja

Arvostan liikunnassa siitä saatavia elämyksiä – mukavia ja miellyttäviä kokemuksia.

Lue lisää liikujatyypeistä:
 **neuvokasperhe.fi**
 Yksi elämä – nautitaan päivittäin.

Lähde: Jaana Kari 2016 Liikujatyypit

8

Liikunnan kolhima

Liikunnan kolhima

Olen kokenut epäonnistumisen tunteita liikunnassa. Arvostan liikunnassa hyvää ohjausta ja kannustusta asiantuntijalta.

Lue lisää liikkujatyypeistä:

 **neuvokasperhe.fi**
Yksi elämä – nautitaan päivittäin.

Lähde: Jaana Kari 2016 Liikkujatyypit



9

Uurastaja

Uurastaja

Arvostan liikunnassa määrällisesti riittävää harjoittelua ja liikkumista. Suunnittelen liikkumiseni etukäteen.

Lue lisää liikkujatyypeistä:

 **neuvokasperhe.fi**
Yksi elämä – nautitaan päivittäin.

Lähde: Jaana Kari 2016 Liikkujatyypit



10

Muista

Kaikki henkilöt eivät arvosta samanlaista liikuntaa

Toiset tykkäävät liikkua ryhmässä ja toiset yksin

Liikunnan täytyy tuoda elämääsi positiivisia vaikutuksia

Liikuntasuosituksset ovat vain suosituksia

Ei ole väliä millä tavalla liikut, kunhan liikut

11

Kiitos

Nyt on aika keskustelulle

Jäikö joku asia mietityttämään vai haluatko jakaa omia ajatuksiasi?

Jos et halua nyt keskustella niin voit ottaa minuun yhteyttä myös jälkikäteen:
Sähköposti: jaana@wellnessbyjaana.fi
Puhelin 0443558723

12