

Terveyden korostaja

Arvostan liikunnassa sitä, että liikunnalla voin hoitaa terveyttäni ja edistää hyvinvointiani.

Liikkujana olen KUNTOILIJJA. Liikun omien tavoitteitteni ohjaamana ja omaa fyysistä ja psyykkistä kuntoani hoitaen.

Liikunta on minulle väline saavuttaa terve ja hyvä elämä.

Liikkuminen jatkuu säännöllisenä ja kuuluu kiinteästi arkeeni.

Liikuntaan motivoitumistani helpottaa, kun saan seurata (mittauksilla) itsessäni erilaisia liikunnan aikaan saamia terveysvaikutuksia ja kunnon kehittymistä.

Liikunnan suurkuluttaja

Arvostan liikunnassa lähes kaikkea. Rakastan liikkumista.

Liikkujana olen ELÄMÄNTAPALIIKKUJA. Innostun kaikesta liikunnasta. Huolehdin aina siitä, että pääsen liikkumaan.

Liikunta on minulle välttämätöntä, keskeisellä sijalla elämässäni ja elämäntapa.

Liikkuminen on eri muodoissaan mukana arjessa elämäntilanteesta riippumatta.

Liikuntaan motivoitumistani helpottaa rakkauteni ja vahva suhteeni liikuntaan. Minulla ei ole vaikeuksia lähetä liikkeelle!

Kilpailija

Arvostan liikunnassa menestymistä ja kehittymistä. Minulle on tärkeää liikkumisessa tulokset ja saavutukset.

Liikkujana olen HYVÄ LIIKKUJA.

Liikunta on minulle väline saavuttaa voittoja ja menestystä.

Liikkuminen voi jäädä vähäiseksi ellei liikkumisesta ole tiedossa menestystä tai palkintoa. Eli jos en voi liikkumisellani saavuttaa jotain, en liiku välttämättä lainkaan. Kisat ja saavutukset innostavat minua.

Liikuntaan motivoitumistani helpottaa, kun seuraan ja analysoin kuntoani/taitojeni kehittymistä. Otan tavoitteen, johon tähtään. Hankin valmentajan tai treenikaverin, jonka kanssa voin seurata edistymistäni.

Liikunnan tuottaja

Arvostan liikunnassa sitä, että saan ohjata ja innostaa muita liikkujia. Olen omien urheilusaavutusten ja osaamisen myötä on innostunut järjestämään liikuntaa muille.

Liikkujana olen AKTIIVINEN LIIKKUJA. Minulla on monipuolinen liikuntahistoria ja tykkään liikunnasta. Liikunnan ohjaaminen ja opettaminen ovat minulle nautinto.

Liikunta on minulle väline saavuttaa elämyksiä ja pätevyyden kokemuksia sekä nautintoa siitä, että saan ohjata liikuntaa muille.

Liikunta on tärkeällä sijalla elämässä, mutta liikunnan tuottamiseen suuntautuminen voi vähentää omaa liikkumista.

Liikuntaan motivoitumistani helpottaa, kun saan ohjata tai järjestää liikuntaa muille ja liikkua siinä samalla itsekin.