

Elämysliikkuja

Arvostan liikunnassa siitä saatavia elämyksiä - mukavia ja miellyttäviä fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia tai esteettisiä kokemuksia.

Liikkujana olen MUKAVUUDENHALUINEN LIIKKUJA. Liikun omaan tahtiini. Ulkopäin asetetut liikkumistavoitteet tai -ohjeet ahdistavat minua.

Liikunta on minulle väline saavuttaa esteettisiä, ruumiillisia ja sosiaalisia kokemuksia. Se antaa myös mahdollisuuden luovuuteen ja itseni ilmaisemiseen.

Liikkuminen voi olla määrältään vaihtelevaa. Mielekäs liikuntaharrastus voi viedä totaalisesti mukanaan tai sitten laiskuus ja liikkumattomuus ottavat vallan.

Liikuntaan motivoitumistani helpottaa, kun liikuntaa tulee "pakollisena" työmatkaliikuntana, fyysisenä työnä tms. Liikun mielelläni luonnossa, koiran kanssa tai yhdessä ystävien kanssa ja silloin, kun saan kokeilla ja oppia uutta sekä liikkua omaan tahtiini.

Liikunnan kolhima

Arvostan liikunnassa hyvää ohjausta ja kannustusta asiantuntijalta. Olen joutunut kokemaan liikunnallisen itsetunnon kolhuja ja pidän itseäni heikkona liikkujana.

Liikkujana olen VÄHÄN LIIKKUVA. Pidän joistakin liikuntamuodoista. Haluaisin innostua liikunnasta ja liikkua aiempaa enemmän.

Liikunta on minulle asia, joka on aiheuttanut epäonnistumisen ja huonommuuden kokemuksia. Kielteiset liikuntakokemukset ovat saaneet kehoni tuntumaan puutteelliselta.

Liikkumiseni voi lisääntyä ja voin kehittyä jopa intohimoiseksi liikkujaksi, jos saan hyvää ohjausta, kannustusta ja onnistumisen kokemuksia.

Liikuntaan motivoitumistani helpottaa hyvä ohjaus ja se, että aloitan liikkumiseni lajista, joka ei vaadi erityistaitoja tai kuntoa. Kun huomaan oppivani ja kehittyväni, innostun lisää liikkumisesta. Minun pitää ylittää "kipupisteeni", jotta rohkaistun lähtemään liikkeelle.

Uurastaja

Arvostan liikunnassa määrällisesti riittävää harjoittelua ja liikkumista – uurastamista liikunnan parissa.

Liikkujana olen AHKERA LIIKKUJA. Suunnittelen liikkumiseni etukäteen. Mittaan ja lasken liikkumiseni. Liikkumattomuus aiheuttaa minulle syyllisyyttä.

Liikunta on minulle väline saavuttaa tyytyväisyys itseeni.

Liikkuminen kuuluu elämäni tärkeänä osana. Toisaalta liikkuminen voi jäädä hyvin vähäiseksi, jos elämään ilmestyy jokin muu tärkeämpi "työ," jonka parissa uurastaa.

Liikuntaan motivoitumistani helpottaa, kun teen itselleni viikko-ohjelman, johon sisältyy liikuntaa. Mittaan ja lasken suoritukseni ja nautin tekemästäni työstä. Palkitsen itseni etukäteen suunnitellulla vapaapäivällä.