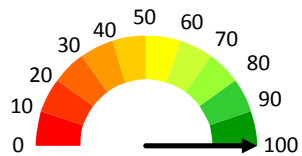
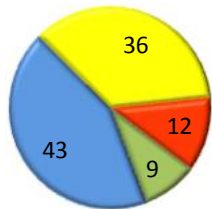


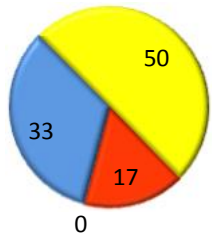
## Motivaatio liikuntaan



## luontainen tyyli (%)



## tyyli paineen alla (%)

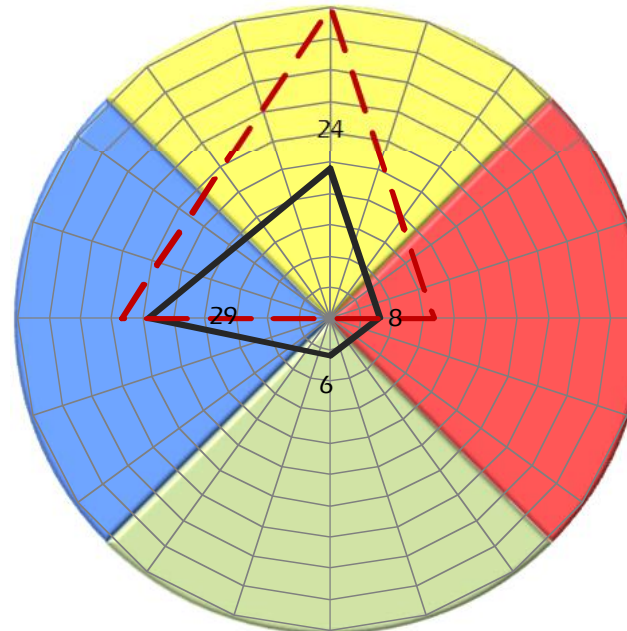


## TEHOKAS

Seuraa ja analysoi tarkasti treenituloksia. Hyödyntää teknologiaa seuratakseen edistymistä ja tavoitteen toteutumista. Haluaa mieluusti tietää tutkimustuloksia ja tilastoja. Varusteet ovat usein huipputekniset. Yksilölajit mieluisia, mutta treenaa myös ryhmässä, jossa on tavoitteellisuutta.

## ITSENSÄ HAASTAJA

Kokeilee uusia lajeja ja kaipaa yllätyksiä. Haluaa elämyksellisyyttä. Pitkän tähtäimen tavoite ja visio motivoi. Tärkeää saada karkea kokonaiskuva treenisuunnitelmasta ja miten eri osa-alueet muodostavat kokonaisuuden - yksityiskohdat sinällään eivät kiinnosta. Tavoitteet ovat usein visuaalisia.



## TEKIJÄ

Haluaa tarkan ja selkeän vaiheistetun suunnitelman, jota noudattaa kurinalaisesti ja annettussa aikataulussa. Hänelle on tärkeä tietää miten liikkeet tehdään ja tekee treenin teknisesti oikein. Rutiinit sopivat hyvin. Yksilölajit mieluisia, mutta treenaa myös ryhmässä, jossa on kurinalaisuutta ja tavoitteellisuutta.



## FIILISTELIJÄ

Hakee liikunnasta hyvää oloa. Liikkuu mieluummin ryhmässä tai samanhenkisen kaverin kanssa, kuin että liikkuisi yksin. Tsemppaa mielellään muita ja kaipaa itekin kannustusta. Hyvä ilmapiiri on tärkeä. Hyvinvointi - henkinen ja fyysinen - on tärkeää. Ei halua kovia tavoitteita, vaan etenee mieluummin hyvässä hengessä.

— luontainen tyyli (max. 50)

- - - tyyli paineen alla



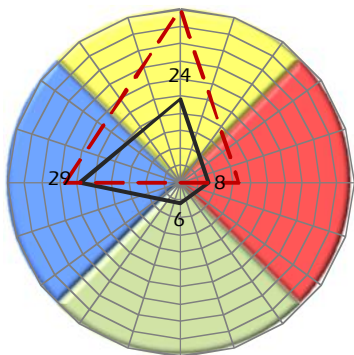
Treenaa mielellään ryhmässä



Treenaa mielellään itselleen tai kaverin kanssa

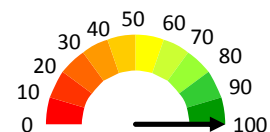


### LUONTAINEN TYYLI

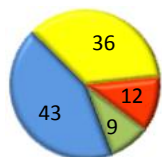


— luontainen tyyli (max. 50)  
- - - tyyli paineen alla

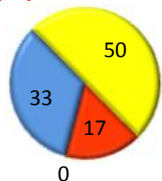
### Motivaatio liikuntaan



### luontainen tyyli (%)



### tyyli paineen alla (%)



### Mikä auttaa sinua MOTIVOITUMAAN

- Haasta itsesi aika ajoin ja nauti siitä tunteesta, kun onnistut.
- Seuraa tulosten paranemista mitattavasti (kuntotestit, sykemittari).

### Kuinka asetat TAVOITTEET, jotta ne motivoivat

- Aseta itsellesi realistinen tavoite, joka pohjautuu mitattuun lähtötasoon ja sen rinnalle tavoite, joka on sinulle haaste. Päätä saavuttaa vähintään realistinen tavoite.
- Pohdi mihin kaikkeen tavoitteen saavuttaminen vaikuttaa positiivisesti. Luo tästä mieleesi vahva visio ja pidä se vahvana.
- Luo itsellesi muutama, tarkasti harkittu välitavoite.

### Minkälainen HARJOITUSOHJELMA tukee motivaatiota

- Selvitä itsellesi miten harjoitusohjelma vie sinut kohti visiotasi. Käy päässäsi läpi miten harjoitus harjoitukselta teet visiosi todeksi.
- Valitse suunnitelmaasi lajeja, joiden teho ja tulokset vs käytetty aika on hyvä.
- Pyydä suunnitelma, jossa voit valita annetuista vaihtoehdoista. Jätä tilaa suunnitelman muuttamiselle. Jos aurinko paistaa, niin voit lähteä ulos lenkille saliharjoituksen sijaan.
- Aikatauluta ohjelmaan kuntotestit puolen vuoden välein.

### Minkälainen OHJAUS ja PALAUTE tukee motivaatiota

- Pyydä perustelut harjoituksille: Mitä hyötyä niistä on? Miten ne auttavat sinua pääsemään tavoitteeseesi?
- Kysy / hae vaihtoehtoisia tapoja liikkua ja uusia mahdollisuuksia saada liikunnasta elämyksiä.
- Pyydä tarvittaessa kriittistä palautetta. Olet hyvä ottamaan sitä vastaan, kun olet sitä itse pyytänyt.

### Kuinka SEURAAT etenemistä, jotta motivaatiosi pysyy mahdollisimman vahvana

- Ota käyttöösi sykemittari, joka kerää tietoa harjoituksen tuloksesta sinun puolestasi. Kirjaa tulokset excel-tiedostoon. Jos mahdollista, piirrä diagrammi, jotta näet tulosten kehittymisen ja etenemisen tahdin.
- Pyydä ohjaajaa aika ajoin kertomaan sinulle mitä kaikkea sinä olet saavuttanut.

### Vältä seuraavia, ne voivat heikentää MOTIVAATIOTASI

- Liian pitkällä tulevaisuudessa olevat tavoitteet, joille et ole määrittänyt välitavoitteita.
- Mittaamisen unohtaminen, tarvitset aika ajoin tietoa tuloksista ja etenemisestä.
- Harjoittelua ryhmässä, joiden jäsenillä ei ole tavoitteita tai heillä on liian tiukka 'kuri'.
- Liian käskyttävää ohjausta tai tiukkaa ohjelmaa. Varmista mahdollisuus joustaa tarvittaessa – hyvällä omalla tunnolla.

### Vältä näitä KOMPASTUSKIVIÄ

- Älä anna tehottomuuden tunteen turhauttaa ja viedä motivaatiotasi. Myös palauttava liikunta on tärkeää ja lepopäivät on perusteltuja.
- Älä "rääkkää" kehoasi liiaksi tulosten ja tehokkuuden saavuttamiseksi tai itseäsi haastaessa.
- Älä juutu rutiineihin tehokkuuden nimissä. Muista arjen elämyksiä tuova vaihtelu ja kokonaisvaltainen liikunta.

### YHDEN LAUSEEN NEUVO

Luo vahva visio mieleesi ja aseta välitavoitteet sen saavuttamiseksi sekä seuraa niiden toteutumista!