



## TAPAUS 1

Antin liikkuminen on melko epäsäännöllistä. Toisinaan hän innostuu lenkkeilemään ja nostelemaan painoja kotona, mutta ajoittain kaikki liikunta unohtuu, kun muut kiireet vievät hänen vapaa-aikansa. Antti on asettanut tavoitteekseen käydä **kaksi kertaa viikossa puolen tunnin hölkkälenkillä ja tehdä lihastreeniä kotona kerran viikossa**. Tavoite ei ole kuitenkaan täyttynyt. Antilla on koulua joka päivä kahdeksasta kahteen, jonka lisäksi hän tekee 20-tuntista työviikkoa McDonalds'sissa. Lisäksi hän on juuri alkanut seurustelemaan. Kaiken tekemisen lomassa liikunnalle ei yksinkertaisesti tunnu jäävän aikaa.

**Mikä mättää ja miten Antti voi varmistaa, että hänen liikuntatavoitteensa toteutuu? Listatkaa ainakin 3 ehdotusta**



## TAPAUS 2

Lotta on ala-asteella harrastanut telinevoimistelua paikallisessa urheiluseurassa. Yläasteelle siirryttyään hän lopetti seuratoiminnan ja alkoi harrastaa tanssia kaverinsa Johannan kanssa naapurikunnan jazztanssikoulussa. Tunteja järjestetään keskiviikkoisin ja perjantaisin koulun jälkeen. **Lotan tavoite on käydä molemmilla tunneilla ja kehittyä hyväksi tanssijaksi.** Viime aikoina Johanna on alkanut perua treenejä melko usein eikä Lottaa huvita mennä tunneille yksin. Kaiken lisäksi matkaa tanssikoululle on melkein 10 kilometriä, busseja kulkee huonosti ja Lotan vanhemmat eivät pääse kuskaamaan häntä. Lotta nauttii tanssitunneista, mutta nämä käytännön esteet ovat alkaneet tulla harrastamisen tielle.

**Mikä mättää ja miten Lotta voi varmistaa, että hänen liikuntatavoitteensa toteutuu? Listatkaa ainakin 3 ehdotusta**

### TAPAUS 3

Anniina on ala-asteesta saakka inhonnut liikuntaa. Hän ei koe olevansa juuri missään liikuntalajissa hyvä ja hän vihaa hengästymisen tunnetta ja hikoilua.

Lisäksi häntä ahdistaa ajatus siitä, että muut ihmiset näkevät hänet naamapunaisena puuskuttamassa. Aloitettuaan merkonomiopinnot pari vuotta sitten hän on kuitenkin huomannut kuntonsa huonontuneen, hän on iltaisin väsynyt ja hänellä menee helposti hartiat jumiin. Niinpä hän on päättänyt ottaa itseään niskasta kiinni ja **käydä pari kertaa viikossa bodypumpissa tai jollain muulla vastaavalla ryhmäliikuntatunnilla.**

Tunteja järjestetään paikallisessa liikuntakeskuksessa joka päivä, mutta silti Anniina huomaa keksivänsä tekosyitä, joiden varjolla hän jättää käynnin väliin.

**Mikä mättää ja miten Anniina voi varmistaa, että hänen liikuntatavoitteensa toteutuu? Listatkaa ainakin 3 ehdotusta**



## TAPAUS 4

Joni on aktiivinen liikunnanharrastaja. **Hänen tavoitteensa on treenata painonnostotekniikoita koulun salilla maanantaisin ja torstaisin. Keskiviikkoisin ja lauantaisin hän pelaa squashia veljensä kanssa.** Kesäloma on juuri alkamassa ja koulun kuntosali menee pian kiinni. Hän tietää aiemmasta kokemuksesta, ettei kesäisin muutenkaan huvita huhkia sisällä ja squashia tulee pelattua harvemmin.

**Mikä mättää ja miten Joni voi varmistaa, että hänen liikuntatavoitteensa toteutuu? Listatkaa ainakin 3 ehdotusta**