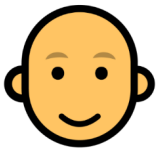
Kevyt liikuskelu

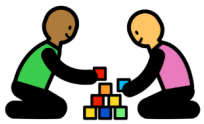
Ei hengästytä



Metsäretki



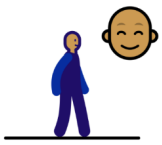
Leikkiminen



Pyöräillä rauhallisesti



Kävellä rauhallisesti



Keppijumppa



Reipas liikkuminen

Hengästyttää jonkin verran



Tanssia



Hyppiä hyppynarulla



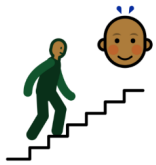
Pyöräillä vauhdikkaasti



Pihaleikki



Kiivetä portaita



Rasittava liikkuminen

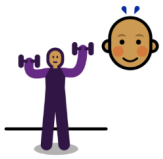
Hengästyttää paljon



Hikoilla kuntosalilla



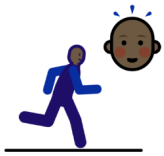
Nostaa raskaita painoja



Pyöräillä rasittavasti



Juosta



Kelata nopeasti



Kuvataulu on tehty Code-Q:n DialoQ® symboleita hyödyntäen Perheiden liikuntaneuvonnan Valttiplus (ESR+) -hankkeessa. Pilottiversio 9/2026.

Euroopan unionin osarahoittama

Liikunnan intensiteetit

Kuvamateriaaleissa kuvataan liikunnan tehoa kolmella eri käsitteellä: kevyt, -reipas ja rasittava liikunta. Liikunnan teho kertoo, kuinka kuormittavaa liikkuminen on keholle, ja sitä voidaan arvioida esimerkiksi sykkeen sekä hengästymisen ja hikoilun perusteella. Kuvataulun avulla voidaan havainnollistaa liikunnan eri tehotasoja sekä tukea keskustelua liikunnan tavoitteista ja omista kokemuksista.