Miltä liikkuminen tuntuu?

Hikoiluttaa



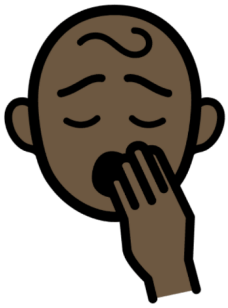
Hengästyttää



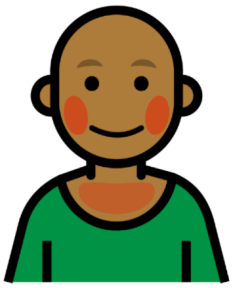
Syke nousee



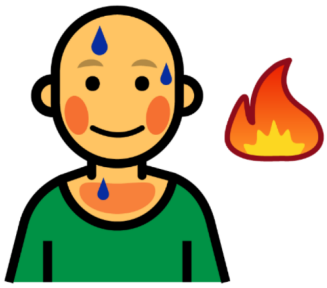
Väsyttää



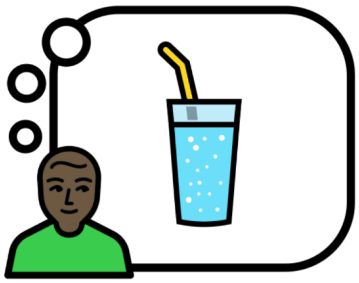
Iho punoittaa



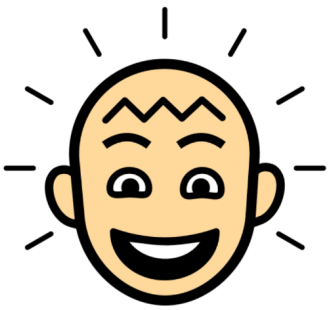
Tulee kuuma



Janottaa



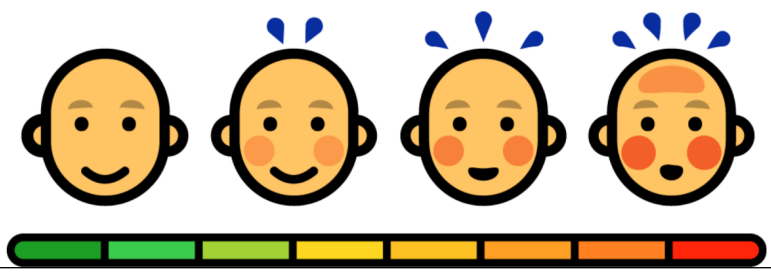
Virkistää



Sattuu



Kuinka rasittavaa?



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

Euroopan unionin osarahoittama

Miltä liikkuminen tuntuu?

Tämän kuvataulun tarkoituksena on kartoittaa liikunnan seurauksena tapahtuvia kehon fysiologisia ilmiöitä. Kuvataulua voi hyödyntää fysiologisista ilmiöistä kertomiseen esimerkiksi ennen liikkumista tai kartoittamaan asiakkaan tuntemuksia liikkumisesta liikunnan aikana tai sen jälkeen.