

Liikuntapäiväkirjan käyttö

1) HAE LIKUNTALAJI JA LISÄÄ SE

Liikuntapäiväkirjan käyttö askarruttaa monia ja aina ei omaa liikuntalajia listasta löydy. Tämä johtuu osaksi siitä, että liikuntapäiväkirjan haku-toiminto ei välttämättä löydä lajia, jos hakusana on puutteellinen, väärinkirjoitettu tai hakutermin ei vastaa lajin virallista nimeä.

Esimerkiksi hakusanalla "uiminen" ei löydy yhtään hakutulosta, puolestaan hakusanalla "**uinti**" löytyy seuraavat vaihtoehdot:

- Rintauinti
- Uinti kevyt
- Uinti keskiraskas
- Vapaauinti hidas
- Uinti raskas
- Meri/järviuinti
- Vapaauinti nopea
- Perhosuinti
- Selkäuinti
- Krooliuinti nopea
- Krooliuinti hidas

Alla olevasta listasta löydät **aakkosjärjestyksessä** kaikki liikuntapäiväkirjan tämänhetkiset liikuntalajit. Päivitämme liikuntalajilistaa aika ajoin ja tiedotamme päivityksistä palvelussa.

2) TÄYTÄ LIKUNNAN KESTO (HALUTESSASI KESKISYKE)

Toinen mieltä askarruttava, mutta myönnettäköön, vaikeakin asia on liikuntalajien määriteltävyys rasittavuudeltaan **kevyeksi, keskiraskaaksi tai raskaaksi**. Liikuntapäiväkirjan määrittelyt ovat keskiarvoja, joten tarkemman määrittelyn liikunnan rasittavuustasosta teet sinä itse. Voit tarkkailla liikunnan rasittavuutta oman tuntemuksesi, sykkeesä ja hengästyneisyydenkin perusteella. Kunkin lajin yhteydessä on myös prosentuaaliset jakaumat mitä osa-alueita kyseinen liikunta aktivoi: **kestävyyttä, lihaskuntoa, liikkuvuutta vai vauhtia**. Tämän myös päiväkirja analysoi sinulle valmiiksi, kun syötät tiedot.

3) KIRJATTUASI LIKUNNASUORITUS - MUISTA TALLENTAA

Lisätietoa näistä aiheista löydät palvelun [Liikunta](#)-osion artikkeleista.

LAJI

KESTÄVYYS%

LIHAS%

LIIKE%

VAUHTI%

12,5-25 kg:n kantaminen rappusia ylös		50	50	
7 kg:n kantaminen maatasossa		70	30	
7,5-12 kg:n kantaminen rappusia ylös		60	40	
Aerobic keskiraskas	45	20	20	5
Aerobic kevyt	60	10	30	
Aerobic raskas	30	30		10
Afrotanssi keskiraskas	60	20		20
Afrotanssi kevyt	80	20		
Afrotanssi raskas	50	20		30
Asahi keskiraskas	40	30	30	
Asahi kevyt	40	30	30	
Asahi raskas	40	30	30	
Auton huoltaminen	10	30		
Auton korjaus	10	20		
Autonkorjaus	10	20		
Bailatino keskiraskas	80	10		10
Bailatino kevyt	90			10
Bailatino raskas	70	10		20
Biljardi	10	10		
Bodybalanse kevyt	15	10	75	
Bodybalanse raskas	20	30	50	
Bodybalanse keskiraskas	20	20	60	
Bodycompact keskiraskas	60	20		20
Bodycompact kevyt	90	10		
Bodycompact raskas	40	20		40
Bodypump keskiraskas	30	70		
Bodypump kevyt	40	60		
Bodypump raskas	10	70		20
Bodystep keskiraskas	55	30	5	10
Bodystep kevyt	65	30	0	5
Bodystep raskas	45	30	5	20
Crossing keskiraskas	70	30		
Crossing kevyt	80	20		
Crossing raskas	70	20		10
Curling	5	15	5	
Enintään 7 kg:n kantaminen rappusia ylös		65	35	

LAJI

KESTÄVYYS%

LIHAS%

LIIKE%

VAUHTI%

Frisbee keskiraskas	20	10		
Frisbee kevyt	15	5		
Frisbee raskas	30	10		
Golf	60	30	10	
Golf kierroksen ranch harjoittelu	60	40		
Golf kierroksen pelaaminen	30	10		
Halonhakkuu	10	30		
Hevoson satulointi	10	20		
Hevospoolo	60	30	10	
Hiihto keskiraskas 6-8 km/h	50	40		10
Hiihto kevyt 4-6 km/h	70	30		
Hiihto raskas 8-12 km/h	40	30		30
Hydrobic keskiraskas	60	30	10	
Hydrobic kevyt	60	30	10	
Hydrobic raskas		50	40	10
Hölkä keskiraskas	70	30		
Hölkä kevyt	80	20		
Hölkä raskas	60	30		10
Jalkapallo keskiraskas	40	40		20
Jalkapallo kevyt	50	40		10
Jalkapallo raskas	30	40		30
Jiujitsu	40	30	30	
Joogavaikutteinen laji keskiraskas	10	90		
Joogavaikutteinen laji kevyt	10	90		
Joogavaikutteinen laji raskas	10	30	60	
Jousiammunta	10	15	5	
Judo	40	30	30	
Jumppapallo keskiraskas	35	50	15	
Jumppapallo kevyt	40	45	15	
Jumppapallo raskas	30	55	15	
Juoksu keskiraskas	60	30		10
Juoksu kevyt	70	30		
Juoksu maastossa	50	30		20
Juoksu raskas	50	30		20
Jääkiekko pihalla	70	30		
Jääkiekko varusteet päällä	40	40		20

LAJI

KESTÄVYYYS%

LIHAS%

LIIKE%

VAUHTI%

Kahvakuula keskiraskas	20	60	10	10
Kahvakuula kevyt	40	50	10	
Kahvakuula raskas	20	60	5	15
Kalastus	20	10		
Kanootti/kajakki melonta keskiraskas	70	30		
Kanootti/kajakki melonta kevyt	80	20		
Kanootti/kajakki melonta raskas	60	40		
Karate	40	40	20	
Keilailu	10	20		
Keppijumppa keskiraskas	30	50	20	
Keppijumppa kevyt	30	50	20	
Keppijumppa raskas	20	50	20	10
Koiran ulkoilutus keskiraskas	95	5		
Koiran ulkoilutus kevyt	95	5		
Koiran ulkoilutus raskas	90	5		5
Koripallo keskiraskasraskas	60	30		10
Koripallo kevyt	70	30		
Koripallo- ottelu	40	40		20
Koripallo raskas	50	30		20
Krooliuinti hidas	70	30		
Krooliuinti nopea	70	20		10
Kuntonyrkkeily	40	60		
Kuntopiiri keskiraskas	40	60		
Kuntopiiri kevyt	50	50		
Kuntopiiri raskas	45	50		5
Kuntopyöräily keskiraskas	70	30		
Kuntopyöräily kevyt	80	20		
Kuntopyöräily raskas	60	40		10
Kuntosaliharjoittelu keskiraskas	10	90		
Kuntosaliharjoittelu kevyt	10	80	10	
Kuntosaliharjoittelu raskas	20	80		
Kyykkä	10	20		
Kriketti	60	40		
Kroketti	20	10		

Rugby		40	30	30
Softball tai baseball		60	40	
Käsipallo keskiraskas	50	50		
Käsipallo kevyt	60	40		
Käsipallo raskas	40	40		20
Käveleminen ja kantaminen >50 kg		40	60	
Käveleminen ja kantaminen enintään 25kg		60	40	
Käveleminen ja kantaminen enintään 50kg		45	55	
Kävely keskiraskas	85	15		
Kävely kevyt	90	10		
Kävely kilpatahtiin	60	20		20
Kävely lastenvaunujen kanssa	90	10		
Kävely raskas	80	20		
Kävely, juoksu ja lasten kanssa leikkiminen	70	20	10	
Lainelautailu	20	40	40	
Laitesukellus	70	30		
Lapiointi keskiraskas 5-8 kg/min	50	50		
Lapiointi kevyt 5 kg/min	10	30		
Lapiointi raskas 8 kg/min	40	60		
Laskettelu /Lumilautailu keskiraskas	40	40	20	
Laskettelu /Lumilautailu kevyt	50	40	10	
Laskettelu /Lumilautailu raskas	40	40	20	
Lattian kuuraus	20	10		
Lattian lakaiseminen	15	5		
Leijan lennättäminen	15	5		
Leikkiminen lasten kanssa	20	10		
Leipominen	20	10		
Lentopallo keskiraskas	65	35		
Lentopallo kevyt	70	30		
Lentopallo raskas	60	40		
Luistelu kilpatempolla	40	40		20
Luistelu keskiraskas	70	30		
Luistelu kevyt	80	20		
Luistelu raskas	70	20		10
Lumenluonti	50	50		
Lumenluonti kolalla tai lapiolla		50	50	
Lumikelkkailu	70	30	10	
Lumikenkäily	60	40		

LAJI

KESTÄVYYS%

LIHAS%

LIIKE%

VAUHTI%

Maalaus tai tapetointi sisätiloissa		20	10	
Maalaus ulkona		10	20	
Maan kitkeminen		20	10	
Marjastus/ Sienestys	85	15		
Marjastus/sienestys		85	15	
Meri/järviuinti	90	10		
Method Putkisto kevyt		15	80	
Method Putkisto keskiraskas	5	15	70	
Method Putkisto rankka	10	20		
Metsästys	20	20		
Miekkailu	50	40	10	
Motocross	50	40	10	
Musiikki: Johtaminen	20	10	2	
Musiikki: Kitaran soittaminen, klassinen istuen	20	10	2	
Musiikki: Kitaran soittaminen, rockin seisten	20	20	2	
Musiikki: Puupuhaltimen soittaminen	20	10	2	
Musiikki: Sellon soittaminen	20	10	2	
Musiikki: Trumpetin soittaminen	20	10	2	
Musiikki: Viulun soittaminen	20	10	2	
Musiikki: Pasuunan soittaminen	20	10	2	
Mäkihyppy	70	30		
Mölkky	20	10		
Naruhyppely keskiraskas	80	10		10
Naruhyppely kevyt	85	15		
Naruhyppely raskas	75	10		15
Nikkarointi sisätiloissa	10	20		
Nikkarointi ulkona	10	30		
Nurmikon haravointi	20	10		
Nyrkkeily keskiraskas	60	40		
Nyrkkeily kevyt	40	60		
Nyrkkeily raskas	50	30		20
Nyrkkeilysäkin lyöminen	40	60		

LAJI

KESTÄVYYS%

LIHAS%

LIIKE%

VAUHTI%

Pace keskiraskas	25	50	5	20
Pace kevyt	45	50	5	
Pace raskas	15	50	5	30
Paini	40	40	5	15
Painonnosto keskiraskas	5	95		
Painonnosto kevyt	5	95		
Painonnosto raskas	5	95		
Patikointi maastossa keskiraskas	90	10		
Patikointi maastossa kevyt	90	10		
Patikointi maastossa raskas	80	10		10
Perhosuinti	50	30	10	10
Pesäpallo	50	50		
Pilates keskirankka	5	5	90	
Pilates kevyt	10	90		
Pilates rankka	10	10	80	
Polkuveneellä polkeminen	90	10		
Polkuveneellä polkeminen		90	10	
Porrasjuoksu	60	30		10
Potkunyrkkeily	40	50	10	
Purjehdus	10	30		
Purjehdus kilpatahtiin	40	50		
Purjelautailu	30	40	30	
Purjeveneen hiominen ja maalaus	20	20		
Purjeveneen peseminen ja vahaus	20	10		
Puutarhan hoito keskiraskas	20	10		
Puutarhan hoito kevyt	10	10		
Puutarhan hoito raskas	20	20		
Puutarhan kaivaminen	15	20		
Puutarhassa kitkeminen	20	10		
Pyöräily keskiraskas	75	25		
Pyöräily kevyt	80	20		
Pyöräily MTB tai BMX	50	40	10	
Pyöräily raskas	50	30		20
Pyörätuolilla liikkuminen				
Pöytätennis keskiraskas	20	10		
Pöytätennis kevyt	80	20		
Pöytätennis raskas	70	25	5	

LAJI

KESTÄVYYS%

LIHAS%

LIIKE%

VAUHTI%

Rantalentopallo keskiraskas	75	25		
Rantalentopallo kevyt	80	20		
Rantalentopallo raskas	60	40		
Ratsastus käynnissä	70	20	10	
Ratsastus laukaten	50	40	10	
Ratsastus ravaten	60	30	10	
Ratsastus vaihteleva tempo	70	20	10	
Remontointi	20	20		
Rintauinti	80	20		
Rullalautailu	80	20		
Rullaluistelu keskiraskas	70	30		
Rullaluistelu kevyt	80	20		
Rullaluistelu raskas	70	30		10
Ruoan laittaminen	15	5		
Ruohonleikkuu ilman moottoria	20	20		
Ruohonleikkuu istuen	10	10		
Ruohonleikkuu, leikkuri ilman moottoria	20	20		
Ruohonleikkuu, työnnettävä moottori	30	10		
Salibandy keskiraskas	50	40		10
Salibandy kevyt	60	40		
Salibandy raskas	40	40		20
Sambic keskiraskas	80	10		10
Sambic kevyt	90			10
Sambic raskas	50	10		40
Sauvakävely keskiraskas	70	30		
Sauvakävely kevyt	80	20		
Sauvakävely raskas	60	30		10
Selkäuinti	80	20		
Siivous keskiraskas	20	10		
Siivous kevyt	15	5		
Siivous raskas	20	20		
Snorklaus	90	10		
Somistus ja maalaus	10	20		
Soutu keskiraskas	65	35		
Soutu kevyt	70	30		
Soutu raskas	60	40		

LAJI

KESTÄVYYS%

LIHAS%

LIIKE%

VAUHTI%

Spinning keskiraskas	75	20		5
Spinning kevyt	80	20		
Spinning raskas	65	25		10
Squash keskiraskas	50	30		20
Squash kevyt	60	40		
Squash raskas	40	30		30
Stepaerobic keskiraskas	50	20	5	15
Stepaerobic kevyt	70	25	5	
Stepaerobic raskas	50	25	5	20
Sukellus ponnahduslaudalta	10	20		
Sulkapallo keskiraskas	60	30		10
Sulkapallo kevyt	70	30		
Sulkapallo raskas	50	30		20
Suunnistus	50	30		20
Sänkyjen petaus	10	10		
Tai Chi	10	90		
Taistelulaji tai muu vastaava keskiraskas	60	40		10
Taistelulaji tai muu vastaava kevyt	40	60		
Taistelulaji tai muu vastaava raskas	50	40		10
Talon rakentaminen, naulaaminen	10	30		
Tanssi - kaikki lajit keskiraskas	45	15	40	
Tanssi - kaikki lajit kevyt	10	10	10	
Tanssi - kaikki lajit raskas	40	20	40	
Tandempyöräily	80	20	10	
Tennis keskiraskas	50	40		
Tennis kevyt	60	40		15
Tennis raskas	50	35		
Tikanheitto	10	10		
Tikanheitto	10	10		
Tiskaaminen seisten	15	5		
Tiskaaminen seisten	15	5		
Uinti keskiraskas	70	30		
Uinti kevyt	90	10		10
Uinti raskas	70	20		
Urheilusukellus keskiraskas	70	30		
Urheilusukellus nopea	60	40		10

LAJI

KESTÄVYYYS%

LIHAS%

LIIKE%

VAUHTI%

Vapaauinti nopea	70	20		
Vapaauintihidas	70	30		
Vatsalihasliikkeet keskiraskas	10	90		
Vatsalihasliikkeet kevyt	5	95		
Vatsalihasliikkeet raskas	10	90		
Venyttely	10	90		
Vesicircuit keskiraskas	60	30	10	
Vesicircuit kevyt	60	30	10	
Vesicircuit raskas	50	40	10	
Vesihiihto	40	40	40	
Vesijumppa keskiraskas	60	30	10	
Vesijumppa kevyt	60	30	10	
Vesijumppa raskas	50	40	10	
Vesijuoksu keskiraskasraskas	70	30		
Vesijuoksu kevyt	90	10		10
Vesijuoksu raskas	60	30		
Vesikävely keskiraskas	70	20	10	
Vesikävely kevyt	80	10	10	10
Vesikävely raskas	50	30	10	10
Vesilentopallo		20		25
Vesipoolo	40	35		
Voimistelu keskiraskas	50	10	40	
Voimistelu kevyt	45	5	50	
Voimistelu raskas	50	15	35	
Vuorikiipeily varusteet 10,5-20 kg	50	50		
Vuorikiipeily varusteet 4,5-10 kg	60	40		
Vuorikiipeily varusteet alle 4 kg	70	30		
Vuorikiipeily varusteet yli 20 kg	40	60		
Vuorivaellus	60	40		20
Zumba keskiraskas	60	10	10	20
Zumba kevyt	80	10	10	
Zumba raskas	80	10	10	