## Muistiinpanoja

Tarkempia viikko-ohjelman täyttöä koskevia neuvoja saat esimerkiksi terveysasemasi fysioterapiasta tai liikuntatoimen liikunnanohjaajalta. Heiltä saat myös lisätietoja liikkumisesta ja sinulle soveltuvista liikuntapalveluista.

**ILOA LIIKKUMISEESI!**

UKK-instituutti

**Kortin suunnittelu:**
UKK-instituutti
PL 30, 33501 Tampere
puh. (03) 282 9111

Kortin voi myös tulostaa osoitteesta **www.ukkinstituutti.fi**

© UKK-instituutti 2009

# LIIKKUMISEN
## viikko-ohjelma ja seuranta

Nimi _____

Pvm. _____

Säännöllinen liikkuminen on tärkeää terveytesi kannalta.

Jos et ole aiemmin liikkunut, liikut vain satunnaisesti tai aloittelet liikkumistasi uudelleen, oman viikko-ohjelman laatiminen voi auttaa sinut liikkumisen alkuun.

- Aloita viikko-ohjelmasi suunnittelu miettimällä, minkä tavoitteen saavuttamisessa liikunta auttaisi sinua. Sen voit kirjata liikkumisesi tavoitteeksi.
- Valitse sitten, miten haluat liikkua. Ensin tulevat ne liikkumismuodot, jotka jo kuuluvat viikko-ohjelmaasi sekä niiden useus, kesto ja rasittavuus.
- Täydennä sen jälkeen ohjelmaa sellaisilla liikkumismuodoilla, jotka ovat sinulle mieluisia ja mahdollisia.

**Liikkumisen tavoite:** _____

_____

- Terveytesi kannalta on riittävää, jos liikut vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa niin, että hengästyt ainakin vähän. Jaa liikkuminen vähintään kolmelle viikonpäivälle. Tärkeintä kuitenkin on tehdä sellainen ohjelma, että pystyt noudattamaan sitä.
- Sisällytä viikko-ohjelmaan myös lihasvoimaa, nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa kehittävää liikuntaa ainakin kahtena päivänä viikossa.
- Jos tuntuu, että et löydä aikaa liikkumaan lähtemiselle, koeta liittää liikkuminen osaksi päivittäistä arkirutiinia, esimerkiksi työmatkoihin, muuhun paikasta toiseen siirtymiseen tai läheistesi kanssa yhdessäoloon.

| TAVOITE | | | | | TOTEUTUMINEN (kalenteriviikot) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Liikkumismuodot ja/tai liikuntalajit** | **päivänä viikossa** | **kesto/pv, min** | **Rasittavuus *** | **sykealue** (tarvittaessa) | **vk __** | **vk __** | **vk __** | **vk __** | **vk __** | **vk __** | **vk __** | **vk __** |
| *esim. työmatkapyöräily* | *3* | *2 x 20* | *ripeä* | | *///* | */* | *////* | *//* | *///* | *///* | */* | *///* |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | **vk __** | **vk __** | **vk __** | **vk __** | **vk __** | **vk __** | **vk __** | **vk __** |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | **vk __** | **vk __** | **vk __** | **vk __** | **vk __** | **vk __** | **vk __** | **vk __** |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |

* kevyt = ei juurikaan hengästymistä, ripeä = jonkin verran hengästymistä, rasittava = voimakasta hengästymistä

UKK-instituutti