

1. Liikkumiseni tällä hetkellä

A Liikkuminen tavallisen viikon aikana

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
NOTKEUTTA, TASAPAINOA JA LIHASVOIMAA							
Aamu-venyttely kotona							
RASITTAVAA LIIKKUMISTA							
REIPASTA LIIKKUMISTA							
		Kävely kauppaan ja takaisin 40 min			Kävely kauppaan ja takaisin 40 min		

TAI

B Liikuskelu, paikallaanolon tauotus ja uni tavallisena päivänä

KEVYTTÄ LIIKUSKELUA
Kevyttä puuhailua kotona päivittäin, esim. pientä siivoilua, pyykkien ripustamista ja astianpesukoneen täyttämistä ja tyhjentämistä.
TAUKOJA PAIKALLAANOLOON
Katson päivittäin paljon TV:tä, nousen sohvalta välttämättömiin toimiin.
PALAUTTAVAA UNTA
Tavallisesti nukun 8 tuntia yössä.

C Vertaa liikkumistasi suositukseen. Miten suositus toteutui?

ei lainkaan	osittain	enimmäkseen	täysin tai ylittyi

_____ 1 _____ kertaa

--	--	--	--

yhteensä _____ 1 _____ t _____ 20 _____ min

ei lainkaan	osittain	enimmäkseen	täysin tai ylittyi

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

2. Näin aion liikkua



D Otan suunnittelussa huomioon

E Suositus

F Suunnitelmani

- Kärsin huimauksesta. Otan pidemmille ulkoiluille mukaan kävelysauvat ja tarvittaessa liukuesteet.

- Minulla on korkea verenpaine ja siihen lääkitys. Vältän nopeita asennon vaihteluja ja voimakasta ponnistelua.

MONIPUOLISESTI YHDISTELLEN

Notkeutta, tasapainoa ja lihasvoimaa 2 krt/vk

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Aamu-venyttely kotona			Etäohjattu kotijumppa; tasapaino- ja lihasvoimaharjoituksia			

Rasittavaa liikumista 1 t 15 min/vk

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
		Sauvakävelylenkki 20-30 min				Sauvakävelylenkki 20-30 min

TAI

Reipasta liikumista 2 t 30 min/vk

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
	Kävely kauppaan ja takaisin 40 min			Kävely kauppaan ja takaisin 40 min		

Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein

Jatkan kotipuuhia entiseen tapaan.

Taukoja paikallaanoloon aina kun voi

Nousen jaloittelemaan esim. TV-ohjelmien mainostauoilla ja ohjelman vaihtuessa.

Palauttavaa unta riittävästi

Pyrin jatkossakin nukkumaan 8 tuntia yössä.