



1. Liikkumiseni tällä hetkellä

A Liikkuminen tavallisen viikon aikana

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
NOTKEUTTA, TASAPAINOA JA LIHASVOIMAA							
RASITTAVAA LIIKKUMISTA							
TAI REIPASTA LIIKKUMISTA							

C Vertaa liikkumistasi suositukseen. Miten suositus toteutui?

ei lainkaan	osittain	enimmäkseen	täysin tai ylittyi

_____ kertaa

--	--	--	--

yhteensä _____ t _____ min

B Liikuskelu, paikallaanolon tauotus ja uni tavallisena päivänä

KEVYTTÄ LIIKUSKELUA
TAUKOJA PAIKALLAANOLOON
PALAUTTAVAA UNTA

ei lainkaan	osittain	enimmäkseen	täysin tai ylittyi

--	--	--	--

--	--	--	--

2. Näin aion liikkua



D Otan suunnittelussa huomioon

E Suositus

F Suunnitelmani

		MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
MONIPUOLISESTI YHDISTELLEN	Notkeutta, tasapainoa ja lihasvoimaa 2 krt/vk							
	Rasittavaa liikumista 1 t 15 min/vk							
	TAI							
	Reipasta liikumista 2 t 30 min/vk							
	Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein							
	Taukoja paikallaanoloon aina kun voi							
	Palauttavaa unta riittävästi							



- Liikkumiseni tällä hetkellä
- Näin aion liikkua

Liikkuminen tavallisen viikon aikana

NOTKEUTTA, TASAPAINOA JA LIHASVOIMAA

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

RASITTAVAA LIKKUMISTA

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU

TAI

REIPASTA LIKKUMISTA

MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU