

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.



- 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