

1. Liikkumiseni tällä hetkellä

A Liikkuminen tavallisen viikon aikana

	ma	ti	ke	to	pe	la	su
Lihaskuntoa ja liikehallintaa, mitä		kuntosali					
Rasittavaa liikumista, mitä ja kuinka kauan							
Reipasta liikumista, mitä ja kuinka kauan							kävelylenkki 1 t

tai

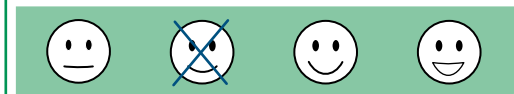
B Liikuskelu, paikallaanolon tauotus ja uni tavallisena päivänä

Kevyttä liikuskelua, mitä ja kuinka usein
Arkipäivisin haen lapset päiväkodista kävellen.
Taukoja paikallaanoloon, miten ja kuinka usein
Työvuoron aikana nousen autosta n. 5 kertaa seisomaan, tauot painottuvat työvuoron loppupuolelle.
Palauttavaa unta, miten paljon
Työvuorot vaihtelevat, tavallisena päivänä nukun n. 7 tuntia.

C Vertaa liikkumistasi suositukseen. Miten suositus toteutui?



1 kertaa



yhteensä 1 t _____ min



2. Näin aion liikkua

D Otan suunnittelussa huomioon

E Suositus

F Suunnitelmani

- vuorotyö ja pienet lapset vaikeuttavat säännöllistä liikkumista/harrastuksiin sitoutumista.

- Polven nivelrikko estää juoksemisen.

Lihaskuntoa ja liikehallintaa ainakin 2 krt/vk

ma	ti	ke	to	pe	la	su
	kuntosali				kuntosali	

Rasittavaa liikkumista ainakin 1 t 15 min/vk

ma	ti	ke	to	pe	la	su
	kunto- pyörä 15 min					

tai

Reipasta liikkumista ainakin 2 t 30 min/vk

ma	ti	ke	to	pe	la	su
			vesijuoksu 1 t			kävely- lenkki 1 t

Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein

Jatkan lasten hoidosta hakemista kävelleen.

Taukoja paikallaanoloon aina kun voi

Jaan tauot tasaisemmin työvuoron ajalle ja vaihdan seisomisen pieneen jaloitteluun.

Palauttavaa unta riittävästi

Suunnittelen arkeni niin, että saisin jatkossakin riittävästi unta.