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) 2829 111
faksi (03) 2829 200

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

© UKK-instituutti 2003

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, miksi haluat lisätä liikkumistasi. 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 puoli tuntia ainakin useimpina viikonpäivinä, niin että hengästyt tai hikoilet vähän. Tärkeintä kuitenkin on tehdä sellainen ohjelma, että pystyt noudattamaan sitä.
- Hyvä olisi, jos viikko-ohjelmaasi kuuluisi ainakin muutama toisistaan poikkeava liikkumismuoto. Monipuolinen liikunta kehittää kestävyyden lisäksi myös lihasvoimaa, nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa.
- Jos tuntuu, että et löydä aikaa liikkumaan lähtemiselle, koeta liittää liikkuminen osaksi päivittäistä arkirutiinia, esimerkiksi työmatkoihin, muuhun paikasta toiseen siirtymiseen tai läheistesi kanssa yhdessäoloon.

Liikkumismuodot ja/tai liikuntalajit	päivänä viikossa	kesto päivässä, min	Rasittavuus		Viikko-ohjelman toteutuminen (kalenteriviikot)							
			kevyt = ei juurikaan hengästymistä ripeä = jonkin verran hengästymistä rasittava = voimakasta hengästymistä	sykealue (tarvittaessa)	vk __	vk __	vk __	vk __	vk __	vk __	vk __	vk __
esim. työmatkapyöräily	*3*	*2 x 20*	*ripeä*		*I I I*	*I*	*IIII*	*II*	*III*	*III*	*I*	*III*
					vk __	vk __	vk __	vk __	vk __	vk __	vk __	vk __
					vk __	vk __	vk __	vk __	vk __	vk __	vk __	vk __

UKK-instituutti