- Kopioi saamastasi Liikkumisreseptistä liikkumisohjeet alla olevaan taulukkoon.
- Merkitse ohjeen toteutumisosaan kuinka monena päivänä viikossa olet ohjetta toteuttanut.
- Merkitse tyhjille riveille muu mahdollinen liikkuminen.
- Terveytesi kannalta on riittävää, jos liikut vähintään 30 min mieluiten viikon jokaisena päivänä reipasta kävelyä vastaavalla teholla.
- Jos tuntuu, että et löydä aikaa liikkumaan lähtemiselle, koeta liittää liikkuminen osaksi päivittäistä arkirutiinia, esimerkiksi työmatkoihin, muuhun paikasta toiseen siirtymiseen tai läheistesi kanssa yhdessäoloon.

Liikkumalla monipuolisesti kehität kestävyyttä, lihasvoimaa, nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa.

L I I K K U M I S O H J E

liikkumismuodot ja/ tai liikuntalajit	päivänä viikossa	kesto päivässä min	rasittavuus: kevyt, ripeä, rasittava	Ohjeen toteutuminen päivänä/viikko (merkitse kalenteriviikon numero)							
				vk____	vk____	vk____	vk____	vk____	vk____	vk____	vk____
esim. kävely	3	30	ripeä	///							
				vk____	vk____	vk____	vk____	vk____	vk____	vk____	vk____
				vk____	vk____	vk____	vk____	vk____	vk____	vk____	vk____

MUISTIINPANOJA

LIIKKUMISEN
SEURANTAKORTTI

Nimi _____

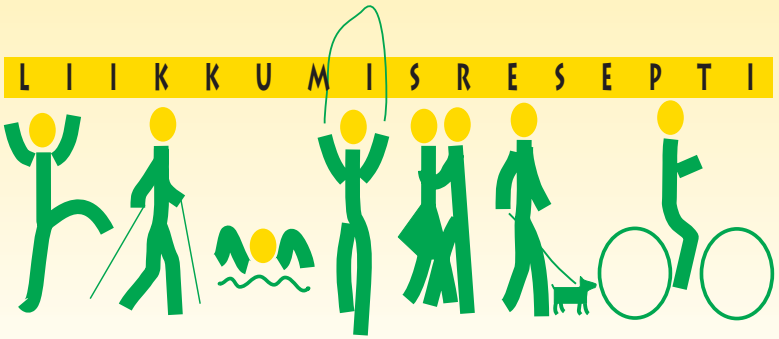
Pvm _____

Lisätietoja liikkumisesta ja sinulle soveltuvista liikuntapalveluista saat esimerkiksi liikuntatoimen liikunnanohjaalta tai terveysasemasi fysioterapiasta.

ILOA LIIKKUMISEESI !

Tämä seurantakortti on muokattu UKK-instituutin Liikkumisen viikko-ohjelma ja seuranta -kortin pohjalta.

Kortin voi myös tulostaa osoitteesta:

www.liikkumisresepti.net

Reumaliitto • KKI-ohjelma • Lääkäriliitto • Sydänliitto • UKK-instituutti