

LIIKUNTASUUNNITELMA

Nimi _____ pv. _____

Seuraavat kysymykset auttavat sinua pohtimaan liikuntaasi. Niiden avulla voit suunnitella, miten ja milloin lisäät liikuntaasi. Suunnitelman voit tehdä yhdessä terveydenhuollon tai liikunnan ammattilaisen kanssa tai itsenäisesti.

Miten liikut nykyisin?

Mitä tunteuksia koet liikunnan aikana?

Kuuden minuutin kävelytestin tulos: _____ metriä

Valitse jompikumpi alla olevista vaihtoehdoista:

- En koe tarvetta muuttaa liikuntatottumuksiani
- Haluan muuttaa liikuntatottumuksiani.

Viikkosuunnitelma auttaa sinua toteuttamaan muutokset arjessa. Mieti, mitä muutoksia toivoisit liikuntaasi.

VIKKOSUUNNITELMA

	Liikuntamuoto	Kesto	RPE	Hengästymisen ei/vähän/voimakas
Maanantai				
Tiistai				
Keskiviikko				
Torstai				
Perjantai				
Lauantai				
Sunnuntai				

Kysy tarvittaessa yksilöllistä liikuntaohjausta terveyskeskuksen fysioterapeutilta, sydänhoitajalta, työterveyshuollosta, paikallisesta sydänyhdistyksestä tai -piiristä tai kunnan liikunnanohjaajalta.