

Seuraa liikkumistasi ainakin yhden viikon ajalta.

Kirjaa miten liikut ja liikkumisaika, esimerkiksi ”Ma: työmatkapyöräily 2 x 20 minuuttia”, ”La: venyttely 30 minuuttia”

Liikkumismuodot	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	Viikon liikkumisaika yhteensä
Kestävyyskuntoa reippaasti								
Kestävyyskuntoa rasittavasti								
Lihaskuntoharjoittelua								

Liikkumismuodot:

Kestävyyskuntoa

- reippaasti = esim. kävely, sauvakävely, rauhallinen pyöräily, raskaat koti- ja pihatyöt, marjastus, kalastus, metsästys, arki-, hyöty- ja työmatkaliikunta.
- rasittavasti = esim. sauva-, porras ja ylämäkikävely, vesijuoksu, aerobic, uinti, juoksu, reipas pyöräily, maastohiihto, maila- ja pallopelit.

Lihaskuntoharjoittelua

- Esim. kuntopiiri, kuntosali, jumpat, luistelu, pallopelit, tanssi, tasapainoharjoittelu, venyttely