Päiväkirja liikunta- ja arkiaktiivisuuteen

Yleinen terveysliikuntasuositus aikuisille ja ikääntyneille:

- Liikuskele kevyesti mahdollisimman usein / tauota paikallaanoloa.
- Liiku reippaasti vähintään 2 tuntia 30 minuuttia viikossa mieluusti useammassa jaksossa, esim. reilu 20 min/päivä. Reippaassa liikunnassa ja arkiaskareissa tulee lämmin ja hengästyt jonkin verran.
- Jos pystyt ja haluat, niin reippaan liikunnan sijaan liiku rasittavasti, jolloin viikoittainen suositus on vähintään 1 tunti ja 15 minuuttia. Rasittava liikunta hengästyttää voimakkaasti.
- Sisällytä arkiaskareisiin/liikuntaan lihasvoimaa, liikkuvuutta, notkeutta sekä tasapainoa kehittäviä harjoitteita vähintään kahdesti viikossa. Ikääntyessä lihasvoima ja tasapainoharjoittelu korostuu.

Voit oheisen taulukon avulla seurata omaa liikunta- ja arkiaktiivisuuttasi. Merkitse taulukkoon aktiivisuus ja liikunta-aikasi tai -kertasi. Näin voit viikon lopulla katsastaa oletko liikkunut terveyden kannalta riittävästi ja lisätä mahdollisesti seuraavalla viikolla aktiivisuuttasi. **Muista, että pienikin liikkeelle lähtö ja aktiivisuuden lisäys on hyödyllistä.**

VIIKKO 1	**MA**	**TI**	**KE**	**TO**	**PE**	**LA**	**SU**	**YHT.**
Reipas liikunta ja askareet								
Rasittava liikunta ja askareet								
Tasapaino ja notkeus								
Lihasvoima-harjoittelu								
VIIKKO 2	**MA**	**TI**	**KE**	**TO**	**PE**	**LA**	**SU**	**YHT.**
Reipas liikunta ja askareet								
Rasittava liikunta ja askareet								
Tasapaino ja notkeus								
Lihasvoima-harjoittelu								
VIIKKO 3	**MA**	**TI**	**KE**	**TO**	**PE**	**LA**	**SU**	**YHT.**
Reipas liikunta ja askareet								
Rasittava liikunta ja askareet								
Tasapaino ja notkeus								
Lihasvoima-harjoittelu								