

LIIKUNTAPÄIVÄKIRJA

Liikuntamuoto	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Arkiliikunta							
Siivous ja kotityöt							
Pihatyöt							
Kauppareissu							
Muu arkiliikunta							
Kestävyysliikunta							
Kävely (merkitse minuutit tai askeleet)							
Pyöräily							
Vesiliikunta							
Muu kestävyysliikunta							
Lihassoima- ja tasapainoharjoittelu							
Kotijumppa (katso ohje tai tee oma harjoitus)							
Kuntosaliharjoittelu							
Ohjattu ryhmäliikunta							
Muu lihasvoimaharjoitus							
Liikkuvuus- ja hengitysharjoittelu							
Venyttely							
Hengitysharjoittelu							
Jooga							
Muu harjoitus							

Muista aina alkulämmittely, loppuverryttely ja venyttely. On suositeltavaa harrastaa monipuolista liikuntaa, johon kuuluu mielellään sekä voima- että kestävyysliikuntaa. Lisätietoa liikuntamuodoista löytyy happiliikkuja.fi -sivustolta.

Pyri liikkumaan päivittäin voimiesi sallimalla tavalla. Voit liikkua osissa esim. 10 min kerrallaan ja pitää tarvittaessa taukoja. Pienikin liike on hyödyllistä!