

PVM	LAJI	KESTO (MIN)	SYKETASO	FIILIS				

Tutkimusten mukaan edistät terveyttäsi huomattavasti, kun harrastat

- reipasta liikuntaa 2t 30min viikossa, tai
 - rasittavaa liikuntaa 1t 15min viikossa
- kevyen perusaktiivisuuden lisäksi.

Jopa 10 minuutin liikuskelu on terveydelle hyväksi, sekä istumisen tauotus tunnin välein tuo selviä terveyshyötyjä.

Harjoituspäiväkirjan täyttöohje:

Merkitse harjoituspäiväkirjaan toteutuneet yli 15 minuuttia kestäneet liikuntakertasi, jolloin selvästi hengästyit.

Pisteytä aktiivisuuskertasi seuraavanlaisesti:

0,5p = 15 – 30 min

1p = 31 – 60 min

1,5p = > 61 min

Kirjaa keston aikamäärän ylälaitaan tähti, mikäli liikunta oli hyvin rasittavaa.

Kahden (2) pisteen viikkovauhdilla tiedät eteneväsi kohti parempaa terveyttä. Kolmen (3) pisteen arvoisen viikkosuoritus on hienoa edistystä. Neljän (4) pisteen arvoisen viikon myötä tiedät, että olet menossa ripeää vauhtia kohti päämäärääsi!

Mikäli sinun ei ole mahdollista seurata aktiivisuuden keskisykettä, voit arvioida liikunnan rasittavuuden asteikolla 1 (lievästi hengästyttävä) – 5 (hyvin rasittava, liikunnan aikana ei voinut puhua)

Päiväkirjan tarkoituksena on ensisijaisesti motivoida sinua liikkumaan, joten ole rehellinen itsellesi merkintöjen suhteen.