

## Liikettä arkeen Liikuntaneuvontaryhmä elämäntapamuutoksen tukena

### Liikkumissuunnitelma ja -toteuma, seurantalomake

Tavoitteeni: \_\_\_\_\_

Kirjaa **suunniteltu liikkuminen** -kohtaan, mitä liikkumista laitat tavoitteeksi viikon ajalle kullekin päivälle. Kirjaa **muoto**-kohtaan kirjain A= arkiliikkuminen (esim. kävely kauppaan, portaiden kävely, puutarhatyöt), K= kestävyysliikkuminen (esim. kävelylenkki, sauvakävely, uiminen), V= lihasvoimaharjoittelu (esim. kuntosali, kuntopiiri) tai L= liikkuvuus/kehonhuolto (esim. venyttely, pilates, jooga). Merkitse **kesto**-kohtaan liikkumisen suunniteltu kesto minuutteina.

Täytä **toteuma**-kohtaan oma liikkumisesi viikon ajalta. Viimeiseen sarakkeeseen kirjaa niitä ajatuksia ja tunteita, joita toteutunut liikunta sinulle herätti. (Vinkki: mikäli koet iloa ja ylpeyttä, voit vahvistaa sitä tunnetta pysähtymällä sen äärelle ja puhumalla itsellesi rohkaisevasti. Mikäli koit syyllisyyttä, pettymystä tai muuta epämiellyttävää tunnetta, koeta pysähtyä tuonkin tunteen äärelle uteliaana ja armollisena. Tunne on vain tunne, eikä sellaisenaan vaarallinen. Seuraavassa tilanteessa on jälleen mahdollista valita oma toiminta uudestaan.) **Tärkeää on, että liikkumaan lähtemisen tavoite toteutuu liikkumisen kokonaismäärästä huolimatta.**

PÄIVÄ	Suunniteltu liikkuminen	Muoto	Kesto	Toteuma	Ajatuksia, tunteita toteumasta
MA					
TI					
KE					
TO					
PE					
LA					
SU					