



Esimerkki käyttämisestä

Aktiivinen liikuntapäiväni

Klo:	Mitä liikuntaa:	Miten meni?
7.45 - 8.00	Kävely töihin 800 m	Raskasta lumihangessa
9.00 – 11.00	Tavaroiden purkamista hyllyihin, kantamista ja nostelua	Osa laatikoista tosi painavia
16.15-16.30	Kävely kotiin 800 m	Tie aurattu, mutta mukana 10 kg ostokset
17.30-17.45	Kävely jumppaan	Kyyristely ottaa selkään
18.00-18.45	Jumppa	Tuli hiki
19.00-20.00	Sauna ja uinti (20 min)	Leppoisa vauhti

ILONAIHEITA:

Auratulla tiellä kiva kulkea kun lumi valaisi.
Jumppa oli TEHOKAS ja sauna ihana!

TÄMÄN HALLITSEN

HYVIN:

Pysyn pinnalla ja osaan rentoutua saunassa

AKTIIVISIA LIIKUNTA-

PÄIVIÄ ON VUOKOSSI:

1

NÄITÄKIN VOISIN

KOKEILLA:

Vesijumpasta selälle ja hartioille palautusta

TÄTÄ HALUAISIN

LISÄTÄ MYÖS

TYYPILLISEEN PÄIVÄÄNI

Jotain palauttavia liikkeitä siivoamisen lomassa
ja TV:n ääressä?



Aktiivinen liikuntapäiväni

Klo: **Mitä liikuntaa:** **Miten meni?**

ILONAIHEITA:

TÄMÄN HALLITSEN

HYVIN:

AKTIIVISIA LIIKUNTA-

PÄIVIÄ ON VIIKOSSANI:

NÄITÄKIN VOISIN

KOKEILLA:

**TÄTÄ HALUAISIN
TYYPILLISEEN PÄIVÄÄNI**

LISÄTÄ MYÖS