

Liikkumisresepti aikuisille



Nimi _____ pvm ____ / ____ / ____

Sotu _____

Nykyinen säännöllinen liikkuminen

		Päivänä viikossa	Tuntia viikossa	Minuuttia viikossa
Kestävyystyyppistä liikkumista	kevyesti, hieman hengästyen			
	reippaasti, kohtalaisesti hengästyen			
	rasittavasti, voimakkaasti hengästyen			
Lihaskuntoharjoittelua				
Tasapainoharjoittelua ja/tai ketteryyssiikuntaa (erityisesti yli 65-vuotiaille)				

Liikkumisen riittävyys terveyden kannalta

riittävää riittämätöntä

Istumisen tauottaminen vähintään 2 tunnin välein

toteutuu ei toteudu ei mahdollista

Liikkumisen tavoite

.....
.....
.....
.....

Liikkumisohje

Liikkumuodot tai -lajit	Päivänä viikossa	Kesto päivässä, minuuttia	Rasittavuus	
			kevyt/reipas/rasittava	Koettu kuormittuneisuus (6–20)

Lisäohjeet

- Esite _____
 Ammattihenkilö _____ puh. _____
 Muu _____

Toteutumisen seuranta

Ammattihenkilö _____ puh. _____

- Käynti ____ / ____ / ____ klo ____ : ____
 Puhelin ____ / ____ / ____ klo ____ : ____
 S-posti ____ / ____ / ____ Asiakkaan s-posti: _____ @ _____

Liikkumisreseptin laatijan nimi ja allekirjoitus _____