

## Liikuntamittarin ohjeet

- Kiinnittäkää liikuntamittarin vyö vyötäröllenne aina siten, että vyön holkissa oleva mittari tulee lantion **oikealle puolelle**. Pitäkää vyö yllänne koko valveilla oloaika (pois lukien saunominen, suihkussa käynti ja uiminen).
- Laittakaa liikuntamittarivyö alusvaatteiden päälle päällyshousujen tai hameen vyötärönauhan alle. Tällöin mittari ei pääse liikkumaan turhaan, eikä häiritse päivän aikana.
- Riisukaa mittari varsinaisen nukkumisen ajaksi.
- Pitäkää liikuntamittaria mukanaan viikon ajan (seitsemän päivää) heti siitä alkaen kun saitte sen käyttöönnne. Täyttäkää samoilta päiviltä myös liikuntapäiväkirjaa. Kirjatkaa siihen toteutunut liikunta (esim. uinti, pyöräily, kuntosali, jumpat, tanssi, kävely, juoksu ym.) ja työmatkaliikunta (esim. kävely, pyöräily, rullaluistelu ym.) kunkin päivän kohdalle kohtaan **laji**.
- Jos samalle päivälle tulee useampia liikuntamuotoja/-lajeja, kirjatkaa ensimmäinen kohtaan **laji1** ja seuraavat kohtiin **laji2** jne. Kirjatkaa kunkin liikuntamuodon/-lajin alle (kohtaan aika) ko. liikunnan **alkamis- ja päättymisaika minuutin tarkkuudella** ja arvioikaa liikunnan **rasittavuus** tuntemustenne mukaan valitsemalla jokin seuraavista vaihtoehdoista:
  - 1=kevyt** (ei juurikaan hengästymistä tai hikoilua)
  - 2=ripeä/kohtuullisesti kuormittava** (jonkin verran hengästymistä tai hikoilua)
  - 3=rasittava/voimaperäinen** (voimakasta hengästymistä tai hikoilua)
- Kirjatkaa kohtaan HERÄSIN se kellonaika, jolloin heräsitte kunakin viikonpäivänä ja kohtaan MENIN NUKKUMAAN nukkumaanmenon kellonajat.
- **Huom!** Jos ette jostain syystä voi jonakin ajankohtana käyttää liikuntamittaria, kirjatkaa se päiväkirjaan (ei käytössä klo xx-xx).
- Viikon kuluttua palauttakaa **liikuntamittari väineen ja liikuntapäiväkirja** postitse UKK-instituuttiin oheisessa pehmustetussa valmiiksi maksetussa kirjekuoressa. Liikuntamittarin taltioiman tiedon perusteella lähetämme teille palautteen liikunnan määrästä.
- Älkää irrottako liikuntamittaria vyön holkista missään vaiheessa!

# LIIKUNTAPÄIVÄKIRJA

Lomaketarra

Nimi: \_\_\_\_\_

Havaintotunnus | | | | | | |

Pvm \_\_\_\_ / \_\_\_\_ 2012

Palautuspäivä \_\_\_\_ / \_\_\_\_ 2012

Mittarin nro \_\_\_\_\_

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
LAJI 1							
KELLONAIKA 00:00-00:00							
RASITUS1 (1-3)							
LAJI 2							
KELLONAIKA 00:00-00:00							
RASITUS2 (1-3)							
LAJI 3							
KELLONAIKA 00:00-00:00							
RASITUS3 (1-3)							
LAJI 4							
KELLONAIKA 00:00-00:00							
RASITUS4 (1-3)							
HERÄSIN KLO 00:00							
MENIN NUKKUMAAN KLO 00:00							

Kirjoittakaa toteutunut liikunta (esim. uinti, pyöräily, kuntosali, jumpat, tanssi, kävely, juoksu ym.) ja työmatkaliikunta (esim. kävely, pyöräily, rullaluistelu ym.) kunkin päivän kohdalle kohtaan **LAJI**. Jos samalle päivälle tulee useampia liikuntamuotoja/-lajeja, kirjatkaa ensimmäinen kohtaan **LAJI1** ja seuraavat kohtiin **LAJI2**, **LAJI3** ja **LAJI4**.

Kirjatkaa kunkin liikuntamuodon/-lajin alle (kohtaan kellonaika) kyseessä olevan liikunnan alkamis- ja päättymisaika minuutin tarkkuudella ja arvioikaa liikunnan rasittavuus numeroilla 1-3 (kohtaan rasitus) tuntemustenne mukaan valitsemalla jokin seuraavista vaihtoehdoista:

**1=kevyt (ei juurikaan hengästymistä tai hikoilua)**

**2=ripeä/kohtuullisesti kuormittava (jonkin verran hengästymistä tai hikoilua)**

**3= rasittava/voimaperäinen (voimakasta hengästymistä tai hikoilua)**

Kirjatkaa kohtaan HERÄSIN se kellonaika, jolloin heräsitte kunakin viikonpäivänä ja kohtaan MENIN NUKKUMAAN nukkumaanmenon kellonajat.