

Viikoittainen

LIIKUNTAPIIRAKKA

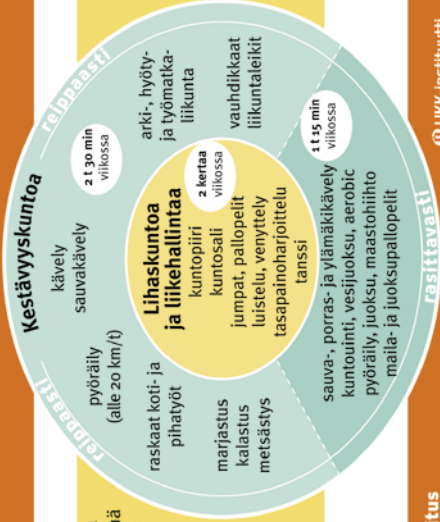
Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti

tai

1 t 15 min rasittavasti.

Lisäksi

kohenna **lihaskuntoa** ja kehitä **liikehallintaa** ainakin 2 kertaa viikossa.



Terveysliikunnan suositus
18–64-vuotiaille

© UKK-instituutti
2009

KKI-KUNTOKORTTI



Korttitilaukset

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma/LIKES-tutkimuskeskus
Viitaniementie 15, 40720 Jyväskylä
sähköposti: tilaukset@likes.fi

www.kki.likes.fi



Nimi _____

Osoite _____

Puh. _____

Liikuntasuoritukset

| VKO | ma | ti | ke | to | pe | la | su | VKO | ma | ti | ke | to | pe | la | su |
|-----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | | | | | | | | 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | 6 | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | 8 | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | 10 | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | 12 | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | 14 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | 16 | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | 18 | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | 20 | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | 22 | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | 24 | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | | 26 | | | | | | | |
| 27 | | | | | | | | 28 | | | | | | | |
| 29 | | | | | | | | 30 | | | | | | | |
| 31 | | | | | | | | 32 | | | | | | | |
| 33 | | | | | | | | 34 | | | | | | | |
| 35 | | | | | | | | 36 | | | | | | | |
| 37 | | | | | | | | 38 | | | | | | | |
| 39 | | | | | | | | 40 | | | | | | | |
| 41 | | | | | | | | 42 | | | | | | | |
| 43 | | | | | | | | 44 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | | 46 | | | | | | | |
| 47 | | | | | | | | 48 | | | | | | | |
| 49 | | | | | | | | 50 | | | | | | | |
| 51 | | | | | | | | 52 | | | | | | | |

■ kävely = KÄ

■ pallopelit = PA

■ kuntosalit = KS

■ uinti = UI

■ pyöräily = PY

■ jokin muu, mikä

■ hölkkä = HÖ

■ voimistelu = VO

■ vesivoimistelu = WV

■ hyötyliikunta = HL (esim. portaiden nousu, puutarhan hoito, lumen luonti, haravointi)

■ hiihto = HI

■ sauvakävely = SKÄ

■ tanssi = TA