

## Kestävyyskuntoa

2 t 30 min viikossa

reippaasti

pyöräily  
(alle 20 km/t)

kävely  
sauvakävely

raskaat koti-  
ja pihatyöt

arki-, hyöty- ja  
työmatkaliikunta

marjastus  
metsästys  
kalastus

## Lihaskuntoa ja liikehallintaa

2 kertaa viikossa

kuntopiiri  
kuntosali  
jumput



pallopelit  
luistelu

vauhdikkaat  
liikuntaleikit

venyttely  
tasapainoharjoittelu  
tanssi

kuntouinti  
vesijuoksu  
aerobic

pyöräily  
maastohiihto  
juoksu

sauva-, porras-  
ja ylämäki-  
kävely

maila- ja juoksu-  
pallopelit

1 t 15 min viikossa

rasittavasti

## 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 kaksi kertaa viikossa.

**Terveyshuollon suositus 18–64-vuotiaille** UKK-Instituutti



## KKI-KUNTOKORTTI



### KORTTILAUKSET

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma  
tilaukset@likes.fi  
www.kkiohjelma.fi

# Liikuntasuoritukset

Nimi: .....

Osoite: .....

Puhelin: .....

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							

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su
41							
42							
43							
44							
45							
46							
47							
48							
49							
50							
51							
52							

**KÄ** kävely

**SK** sauvakävely

**PA** pallopelit

**KS** kuntosalii

**UI** uinti

**PY** pyöräily

**HÖ** hölkkä

**JU** jumppa

**VE** vesijuoksu

**VJ** vesijumppa

**HI** hiihto

**TA** tanssi

**AR** arkiaktiivisuus  
(esim. portaiden nousu, puutarhanhoito, lumenluonti, haravointi)

jokin muu, mikä