

MERIJÄRVEN KUNNAN SYKSYN LIIKUNTAKAMPANJA

1.1.-30.4.2026

Nimi _____

Puhelin _____

Merkkaa kuntokorttiin päiväkohtainen liikuntasuoritus pisteinä.

30min suoritus = 1 piste

1 tunnin suoritus = 2 pistettä jne

TAMMIKUU

Pv	ARKI	REIPAS	LIHAS
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
YHT			

HELMIKUU

Pv	ARKI	REIPAS	LIHAS
01			
02			
03			
04			
05			
06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
YHT			

MAALISKUU

Pv	ARKI	REIPAS	LIHAS
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			
YHT			

HUHTIKUU

Pv	ARKI	REIPAS	LIHAS
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			
YHT			

Palauta lomake täytettynä vapaa-aikatoimeen 31.5.2026 mennessä ja osallistut lahjakorttien arvontaan!

ARKI

ARKILIIKUNTAA, KEVYTTÄ
LIIKUSKELUA SUOSITUS:

Kevyttä liikuskelua tulisi kuulua päivään usein, jos muuten liikkuu vähän. Kevyt liikuskelu voi alentaa muun muassa verenokeri- ja rasva-arvoja.

Lisäksi se vilkastuttaa verenkiertoa sekä vetreyttää lihaksia ja niveliä. ESIMERKIKSI: kotiaskareet, kauppareissut, rauhallinen kävely, pihatytöt, autonpesu, mölkky, tikanheitto, minigolf ym.

REIPAS

REIPASTA TAI RASITTAVAA LIIKKUMISTA
SUOSITUS, VAIHTOEHTO 1: Sydämen sykettä

kohottavaa liikettä eli reipasta liikumista suositellaan ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Se on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta. SUOSITUS, VAIHTOEHTO 2: Samat terveyshyödyt saa, kun lisää liikumisen tehoa reippaasta rasittavaksi. Tällöin liikumisen määrän tulisi olla ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Se on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia.

ESIMERKIKSI: reipas kävely, porraskävely, pyöräily, soutu, tanssi, jumppa, vesiliikunta, pallopelit ym.

LIHAS

NOTKEUTTA, TASAPAINOA JA
LIHASVOIMAA SUOSITUS:

Lihaskuntoa, tasapainoa ja notkeutta tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa. ESIMERKIKSI: kuntosalilla tai ulkoliikuntalaitteilla harjoittelu, kahvakuula, voimistelu, venyttely, tanssi, jooga, pilates ym