

MERIJÄRVEN KEVÄÄN LIIKUNTAKAMPANJA

Nimi _____

1.1-30.4.2025

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			
29			
30			
31			
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			
31			
YHT			

Palauta lomake täytettynä vapaa-aikatoimeen 31.5.2025 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 verensokeri- ja rasva-arvoja.
Lisäksi se vilkastuttaa verenkiertoa sekä vetreyttää lihaksia ja niveliä. **ESIMERKIKSI:** kotiaskeet, kauppareissut, rauhallinen kävely, pihatyöt, autonpesu, mölkky, tikanheitto, minigolf ym.

REIPAS

REIPASTA TAI RASITTAVAA LIIKKUMISTA SUOSITUS, VAIHTOEHTO 1: Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Se on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta. **SUOSITUS, VAIHTOEHTO 2:** Samat terveyshyödyt saa, kun lisää liikkumisen tehoa reippaasta rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrän tulisi olla ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Se on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia. **ESIMERKIKSI:** reipas kävely, porraskävely, pyöräily, soulu, 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