

KUNTOKORTTI JÄMIJÄRVEN VAPAA-AIKATOIMI

NIMI: _____

EMAIL-osoite: _____

PUH NRO: _____

Korttiin voi merkitä liikuntasuorituksen, jonka pituus on vähintään 30 min. Voit merkitä kyseisen päivän kohdalle suorituksen ja siihen kuluneen ajan. Eniten liikuntaa harrastanut palkitaan, muiden kesken arvotaan palkintoja.

Joten tärkeintä on merkitä liikuttu **AIKA** ja laskea ne sarakkeittain alhaalle yhteen!

PALAUTA LOMAKE TÄYTETTYNÄ VAPAA-AIKATOIMEEN VIIM. 15.1.2015

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.							
YHT							

VKO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
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.							
YHT							

RA = Ratsastus

JU = Jumba

PA = Pace

SKI = Laskettelu

UI = Uinti/Vesiliikunta

GO = Golf

JUO = Juoksu

PIL = Pilates

SB = Salibandy

LU = luistelu

HI = Hiihto

KEIL = Keilailu

PP = Pallopeti

SP = Sulkapallo

KA = Kahvakuula

TEN = Tennis

KII = Kiipeily

KÄ = Kävely

SU = Suunnistus

SOU= soutu

M= Jokinmuu

JO = Jooga

KS = Kuntosali

PYÖ = Pyöräily

TAN = Tanssi

HY = Hyötyliikunta harav, lumit., siivous

Oman peruskunnan ja tavoitteen mukaan voi valita kestävyyskuntoa kohentavan liikkumisen kuormittavuuden. Aloitteijalle ja terveysliikkujalle

riittää reipas liikkuminen vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa. Sopivia liikkumismuotoja ovat kävely ja pyöräily, esimerkiksi työ- ja

asiointimatkoilla, sauvakävely tai raskaat koti- ja pihatytöt. Huonokuntoisella tällainen liikkuminen kohentaa myös kuntoa.

Tottunut ja hyväkuntoinen liikkuja tarvitsee kuntonsa kohentamiseksi rasittavampaa liikkumista, mutta puolet vähemmän eli vähintään tunnin ja 15

minuuttia viikossa. Lajeja voivat olla esimerkiksi ylämäki- ja porraskävely, juoksu, maastohiihto, nopea pyöräily, kuntouinti ja vesijuoksu. Nopeat

maila- ja juoksupallopelit sekä aerobicjumpat ovat kestävyyttä parantavia ryhmäliikuntalajeja.