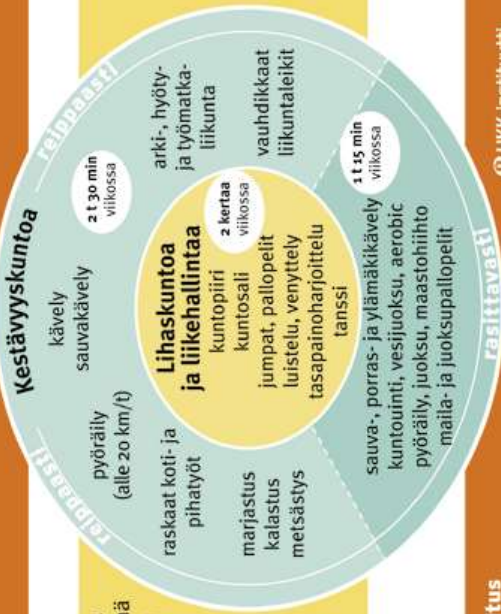


# LIIKUNTAPIIRAKKA

Viikoittainen



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](http://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