# KUNTOKORTTI KUNTOKORTTI KUNTOKORTTI

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pv** | **Tammi** | **Helmi** | **Maalis** | **Huhti** |  | **Pv** | **Touko** | **Kesä** | **Heinä** | **Elo** |  | **Pv** | **Syys** | **Loka** | **Marras** | **Joulu** |
| **1** |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  | **1** |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  | **2** |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  | **3** |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  | **4** |  |  |  |  | **4** |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  | **5** |  |  |  |  | **5** |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  | **6** |  |  |  |  | **6** |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  | **7** |  |  |  |  | **7** |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  | **8** |  |  |  |  | **8** |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  | **9** |  |  |  |  | **9** |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  | **10** |  |  |  |  | **10** |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  | **11** |  |  |  |  | **11** |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  | **12** |  |  |  |  | **12** |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  | **13** |  |  |  |  | **13** |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  | **14** |  |  |  |  | **14** |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  | **15** |  |  |  |  | **15** |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  | **16** |  |  |  |  | **16** |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  | **17** |  |  |  |  | **17** |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  | **18** |  |  |  |  | **18** |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  | **19** |  |  |  |  | **19** |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  | **20** |  |  |  |  | **20** |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  | **21** |  |  |  |  | **21** |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  | **22** |  |  |  |  | **22** |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  | **23** |  |  |  |  | **23** |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  | **24** |  |  |  |  | **24** |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  | **25** |  |  |  |  | **25** |  |  |  |  |
| **26** |  |  |  |  | **26** |  |  |  |  | **26** |  |  |  |  |
| **27** |  |  |  |  | **27** |  |  |  |  | **27** |  |  |  |  |
| **28** |  |  |  |  | **28** |  |  |  |  | **28** |  |  |  |  |
| **29** |  |  |  |  | **29** |  |  |  |  | **29** |  |  |  |  |
| **30** |  |  |  |  | **30** |  |  |  |  | **30** |  |  |  |  |
| **31** |  |  |  |  | **31** |  |  |  |  | **31** |  |  |  |  |
| **Yht** |  |  |  |  | **Yht** |  |  |  |  | **Yht** |  |  |  |  |
| Kaikki suoritukset yhteensä | | | |  | **Kaikki suoritukset yhteensä** | | | |  | Kaikki suoritukset yhteensä | | | |  |

## Nimi\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Nimi\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Nimi\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Lähiosoite\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Lähiosoite\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Lähiosoite\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Postitoimipaikka\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Postitoimipaikka\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Postitoimipaikka\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Puhelin\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ikä\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Puhelin\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ikä\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Puhelin\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ikä\_\_\_\_\_\_\_\_**

### Palauta kortti kunnanvirastoon tai Palauta kortti kunnanvirastoon tai Palauta kortti kunnanvirastoon tai

**kirjastoon 31.1.2020 mennessä kirjastoon 31.1.2020 mennessä kirjastoon 31.1.2020 mennessä**



**K U N N O N R E S E P T I**

**Kestävyyskunnon kohentamiseksi liiku:**

* **vähintään kolme kertaa viikossa**
* **yli puoli tuntia kerralla**
* **monipuolista isoja lihasryhmiä kuormittavaa esim. kävely,hiihto,uinti**
* **keskusteluvauhti = syke n. 120-130/min.**

**ALOITA VAROVASTI VERRYTELLEN.**

**ÄLÄ LIIKU SAIRAANA.**

**Liikkumalla vähintään puoli tuntia päivässä**

**kolme kertaa viikossa, voit merkitä kunkin**

**päivän kohdalle suorituksen. uinti= U, kuntosali=**

**K, hiihto= H, kävely= KÄ, pyöräily=PY,   
kuntojumppa=KJ, juoksu=J, fisbeegolf=FG jne.**

**Tarkoitettu isokyröläisille kuntoilijoille.**

**Pääpalkintona arvotaan lahjakortti**

**urheiluliikkeeseen, lisäksi arvotaan**

**tavarapalkintoja.**

**Kortti tulee palauttaa tammikuun loppuun mennessä.**

**Lisätietoja p. 0503142354**

**LIIKUNTA ON SAIRAUKSIEN**

##### ENNALTAEHKÄISYÄ

## Liikunnalla voidaan hidastaa ikääntymisen

**vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaali-**

**seen toimintakykyyn. Liikunta vähentää ve-**

**renkiertoelimistön sairauksien vaaraa.**

**Liikunta vahvistaa luustoa, niveliä ja lihak-**

**sia sekä vähentää tuki-ja liikuntaelinten**

**kipuja ja vaivoja.**

**Liikunta kohottaa mielialaa ja lieventää**

**masennusta.**

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**VENYTTELE 5-10 MIN**

**”lämmittelyn” jälkeen tai lenkin puolivä-**

**lissä. Tee liikkeet hitaasti joustaen.**

**Liikunnan jälkeen venytä tärkeimmät**

**lihakset kipurajaan saakka 20-30 sekuntia.**

**Näin ehkäiset lihasten kipeytymistä ja**

**vammautumista.**

BD06529_

#### KUNTO

#### RATKAISEE,

**EI IKÄ**

**2019**

**Isokyrö**