ASIKKALA
SUOMEN
LIIKKUVIN
KUNTA

LIIKUNTAKORTTI

Suorituskortti Asikkala

Kuva: Kimmo Hirvonen

Liikkumaan siis, iästä viis!

NIMI:

VKO	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	YHT.
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								
							1/2 vuotta yhteensä	

Kävely = **KÄ**, Juoksu = **JU**, Pyöräily = **PY**, Pallopelit = **PA**, Hiihto = **HI**, Kuntosali = **KU**, Sauvakävely = **SKÄ**, Uinti = **UI**, Tanssi = **TA**

VKO	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	YHT.
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								
							1/2 vuotta yhteensä	
							Koko vuosi yhteensä	

Voimistelu = **VO**, Vesivoimistelu = **VV** Jokin muu, mikä _____

Aseta itsellesi sopiva haaste.

Aikuisten liikkumisen suositus

UKK-instituutin viikoittainen liikkumisen suositus 18–64 -vuotiaille kertoo terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän ja antaa esimerkkejä liikkeen lisäämiseen arjessa. www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus

• Lihaskuntoa ja liikehallintaa	2 krt / vko
• Rasittavaa liikkumista • Reipasta liikkumista	1 t 15 min / vko tai 2 t 30 min / vko
• Kevyttä liikuskelua	Mahdollisimman usein
• Taukoja paikallaanoloon	Aina kun voi
• Palauttavaa unta	Riittävästi

Suoritukseksi lasketaan vähintään 30 minuutin yhtäjaksoinen liikunta. Liikuntasuorituksia voit merkitä vain yhden per päivä.

VKO	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su	YHT.
1		KÄ		PA			PY	3

LIIKUNTAHARRASTUKSET VAIKUTTAVAT MYÖNTEISESTI TERVEYTEEN JA ELÄMÄNLAATUUN.

Liikkumaan siis, iästä viis!

ASIKKALA