

Pidä maltti mukana liikkuessasi ja kuuntele kehosi ääntä. Kuntoasi voit seurata vaikkapa ”omatestillä”. Kävele mahdollisimman ripeästi noin kilometrin matka. Mittaa matkaan käytetty aika esimerkiksi rannekellolla. Muutaman kuukauden säännöllisen liikuntaharrastuksen jälkeen kävele ripeästi sama matka ja mittaa matkaan kuluva aika samalla tavalla kuin aiemmin.

Pvm	Testi	Tulos/aika

Palautetaan oman yhdistyksen liikuntavastaavalle tai sihteerille. Yhteystiedot:



KUNTOKORTTI

Liiku päivittäin tai vähintään 3 kertaa viikossa.

Tärkeintä on liikunnan säännöllisyys.

Liiku kerralla noin 20–30 minuuttia.

Liiku niin, että hieman hengästyt ja hiki tulee pintaan.

Harrasta sellaista liikuntaa, joka tuntuu hyvältä.

Nauti liikunnasta.

Nimi

Osoite

Yhdistys

Puhelinnumero

Eläkeliiitto ry
Kalevankatu 61, 00180 Helsinki
Puhelin (09) 7257 1100

vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su	yht.	vko	ma	ti	ke	to	pe	la	su	yht.
1									27								
2									28								
3									29								
4									30								
5									31								
6									32								
7									33								
8									34								
9									35								
10									36								
11									37								
12									38								
13									39								
14									40								
15									41								
16									42								
17									43								
18									44								
19									45								
20									46								
21									47								
22									48								
23									49								
24									50								
25									51								
26									52								
yhteensä									koko vuosi yhteensä								

Merkitse vähintään 20 minuuttia kerralla kestänyt liikuntasuoritus rastina ruutuun. Vain yksi rasti päivää kohti. Kaikki liikuntamuodot kelpaavat. Laske kunkin viikon rastien määrä yhteensä sarakkeeseen ja lopussa kaikkien rastien määrää yhteen.