KUNTOKUU

Helmikuussa 2023 lujitetaan luustoa liikkumalla! Kuntokuu-kampanja toteutetaan yhteistyössä Luustoliiton, Selkäydinvammaiset Aksonin ja Suomen Paralympiakomitean kesken.

- Kuukauden ajan osallistujat täyttävät kuntokorttia ja kuukauden päätyttyä lähettävät sen Paralympiakomiteaan, jossa arvotaan palkintoja.
- Tavoitteena on saada ihmiset liikkeelle. Liikkua voi yksin tai porukassa!

Lisätiedot: **www.kuntokuu.fi**

Palauta kortti seuraavan kuun loppuun mennessä postitse osoitteeseen Paralympiakomitea **/ Kuntokuu, Valimotie 10, 4. krs., 00380 Helsinki**.

NIMI _____

KATUOSOITE _____

POSTINUMERO _____ -TOIMIPAIKKA _____

YHDISTYKSENI / SEURANI _____

☐ Hyväksyn, että nimeni ja kotipaikkakuntani voidaan julkaista netissä / lehdessä voittajalistassa.

Merkkaa viikonpäivien kohdalle liikuntasuorituksesi. Voit käyttää lyhenteitä, esimerkkejä löydät ruudukon alta. Voit myös kirjoittaa lajisi ruutuun tai vain rastittaa viikonpäivän, jolloin olet liikkunut. Suoritustesi kestoista saat viikoittaisen määrän.

Liikuntasuositukset: Terveyttä edistää liikunta, joka vastaa teholtaan reipasta kävelyä ja kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan. Aikuisille (18–64-vuotialle) kestävyyskuntoa viikoittain vähintään 2 h 30 minuuttia reippaalla tai 1 h 15 minuuttia rasittavalla tasolla. Lihaskuntoa ja liikehallintaa vähintään 2 kertaa viikossa. Yli 65-vuotialle suositukset ovat lähes samanlaiset, mutta niissä korostuu lihaskunto ja notkeus sekä tasapainon kehittäminen 2–3 kertaa viikossa.

VKO	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	yhteensä min/h

KÄ = kävely, SK = sauvakävely, PA = pallopelit, KS = kuntosali, UI = uinti, PY = pyöräily, JU = jumppa, VE = vesijuoksu, VJ = vesijumppa, AR = arkiaktiivisuus (portaiden nousu, puutarhanhoito, haravointi), TL = talvilaji

Jokin muu: _____