



KUNNON KAPINA

KAINUUSSA 2011-2012



SEURANTAKORTTI

Viikoittainen

LIIKUNTAPIIRAKKA

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

Katso lisävinkkejä www.kainuunliikunta.fi

