

KUNTO-KORTTI	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	27	28	29	30	31	YHT.
I																																
II																																
III																																
IV																																
V																																
VI																																
VII																																
VIII																																
IX																																
X																																
XI																																
XII																																

Ka

KUNTOKORTIN TÄYTTÖOHJEET

Merkitse yllimmälle riville vähintään 30 min. kestänyt liikunta käyttäen lajin lyhennettä (esim. kä, ju, hi, ui, py, su, sk jne.). Merkitse alariville suorituksen kesto (km tai aika).

OHJEITA LIIKKUMISELLE

- Liiku säännöllisesti ja monipuolisesti.
- Ylläpidä ja kehitä kestävyuden lisäksi lihasvoimaa, nopeutta, ja notkeutta sekä henkilökohtaisia taitoja.
- Älä harjoittele sairaana tai toipilaana.
- Aloita liikuntasuoritus aina alkuverryttelyllä ja pääta harjoitus loppuverryttelyyn sekä palauttavaan lihashuoltoon.
- Aseta liikkumiselle väli- ja kokonaistavoitteita.

LASKE YHTEEN KUNTOILUKERRAT KUUKAUSITTAIN

15 krt -> kunto nousee hyvin, kun huolehdi palautumisesta
 10-14 -> pysyt hyvässä kunnossa
 5- 9 -> liikut sentään kohtalaisesti
 1- 4 -> liikut liian vähän, lisää liikunta-aktiivisuutta
 Yritä liikkua siten, että vuoden keskiarvo on yli 10 kertaa kuukaudessa

KENTTÄKELPOISUUS

SUORITUS	PÄIVÄT	TULOS
JUOKSUTESTI/POLKUPYÖRÄERGOMETRI		
LIHASKUNTOINDEKSI/LKI - vatsalihas - etunoja - toistokyykky - puristusvoima - BMI		
HENKILÖKUNNAN KUNTOINDEKSI/HKI		
AMMUNTA/KESKIARVO - palvelusammunta 1 (rk) - palvelusammunta 2 (rk) - palvelusammunta 3 (pist) - palvelusammunta 4 (pist)		
MARSSIT (vähintään yksi marssi vuodessa) - jalkamarssi (25 km) - hiihtomarssi (30 km) - pyörämarssi (80 km)		
SUUNNISTUS/AMPUMAHIIHTO		
KENTTÄKELPOISUUSINDEKSI/KKI		
MUUT TESTIT (mm. uinti- ja hengenpelastus)		