



## Tarkista, paljonko liikut.

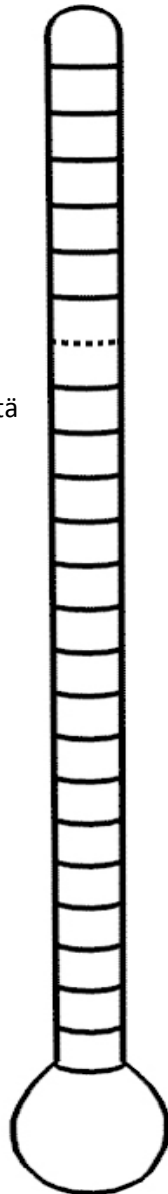
Riittävä ja monipuolinen arkiliikunta takaa vahvan pohjan voimistelu-uralle.  
Muistathan, että urheilijasuositus on vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä.

### Kuumenee jo!

Nivelesi on kivasti öljytty ja huollat niitä aktiivisella käytöllä.

Tästä on jo hyvä ponnistaa kohti voimistelu- uraa.

**Jäissä!** Olet kaukana urheilijasuosituksesta –tarvitaan vain muutama tällainen päivä ja harjoitukset tuntuvat varmasti rankoilta!



### Hiki hatussa!

Upeaa, ylität urheilijalle suositellun minimin. Liikunnallinen elämäntapasi rakentaa hyvän pohjan lajiharjoittelulle.

Painelet hyvällä vauhdilla kohti kohti huippu-urheilijan uraa...

### Lämmin meininki!

Yritystä on jo, mutta tsemppaapa lisää, jotta määrät riittävät.

Minä viikonpäivänä korvaat puuttuvat tunnit?

Merkitse päivittäinen liikuntasi lämpömittariin värittämällä jokainen 10 min jonka liikut. Katso mille tasolle pääset!



## Tarkista, paljonko liikut.

Riittävä ja monipuolinen arkiliikunta takaa vahvan pohjan voimistelu-uralle.

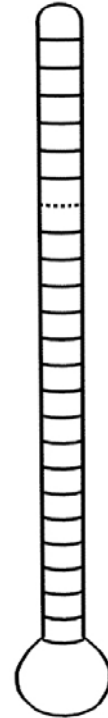
Merkitse päivittäinen liikuntasi liikuntamittariin ja katso mille tasolle pääset. Värity yksi viivojen väli joka kerta kun olet liikkunut 10 minuuttia.

Muistathan, että urheilijasuositus on vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä.

Joka päivä pitäisi tulla

- hiki
- posket punaisiksi ja
- hengästynyt olo

Sytkiikö sinun sydämesi joka päivä nopeasti?



Aloituspäivä:

