



PUIKULA-liikuntakortti

Rentoa mutta tehokasta.

www.yle.fi/suomiliikkeelle

	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	
TAMMI																																
HELMI																																
MAALIS																																
HUHTI																																
TOUKO																																
KESÄ																																
HEINÄ																																
ELO																																
SYYS																																
LOKA																																
MARRAS																																
JOULU																																

KORTTIMERKINNÄT:

K = KÄVELY
J = JUOKSU
H = HIIHTO
L = LUISTELU
U = UINTI
V = VOIMISTELU / JUMPPA

S = SUUNNISTUS
SK = SAUVAKÄVELY
G = GOLF
T = TENNIS
Ta = TANSSI
Pa = PALLOILULAJIT

Vo = VOIMAILU
P = PYÖRÄILY
Po = POTKULAUTAILU / -KELKKAILU
R = RULLALUISTELU
A = APOSTOLINKYYTI TÖIHIN,
KOULUUN, MUMMOLAAN TAI MUUALLE

Ko = KOTI- / PIHATYÖT
VH = VESIHUMPPA*
M = MUU KUNTOA JA MIELTÄ
KOHOTTAVA LIIKUNTA

* Allasliikuntaa pareittain
iloisen musiikin säestyksellä.
(Katti Matikaisen
lanseeraama kuntoilulaji)

PUIKULAKISA:
OSALLISTU HIENOJEN KUNTOPALKINTOJEN ARVONTAAN!

PUIKULAN NIMI, IKÄ, OSOITE JA PUHELINNUMERO





Suomi liikkeelle!

Ylen rentoa mutta tehokasta

Liikuntakortti on tarkoitettu jokaiselle omatoimiselle liikkujalle. Kortin avulla liikkuminen on hausempaa – suoritukset tulee kirjattua ylös.

Päivän aikana yhteensä puoli tuntia kestäneestä liikuntasuorituksesta saat yhden MERTSI-pisteen. Voit saada MERTSIn joko yhdestä 30 minuuttia kestäneestä liikuntasuoritteesta tai kolmesta vähintään 10 minuutin jaksosta. Vuorokaudessa voit kerätä enintään yhden MERTSIn.

Liikuntakortti on voimassa vuoden 2005.

Suomi liikkeelle! -puikulakisassa voit voittaa palkintoja!

Kaikkien kortin palauttaneiden kesken arvotaan mm. T-paitoja, askelmittareita ja sauvakävelysauvoja. Arvonta suoritetaan tammikuussa 2006 ja voittajille ilmoitetaan henkilökohtaisesti.

Palauta täytetty liikuntakorttisi
tammikuun 15. päivään 2006 mennessä osoitteella:

Suomi liikkeelle!, PL 86, 00024 YLEISRADIO

Hyödyllistä tietoa kuntoliikkujalle:

- Voit harrastaa kaikkea liikuntaa, mikä tuntuu omalta – kokeile ja kuuntele kehoasi.
- Aloittaessasi fyysisen harjoittelun tauon jälkeen tai kokeillessasi uutta lajia muista "kiiruhtaa hitaasti".
- Lämmittely ennen liikunnan aloittamista ehkäisee vammojen syntymistä liikunnan aikana.
- Venyttely ennen ja jälkeen harjoituksen auttaa palautumaan nopeammin.
- Älä harrasta liikuntaa jos olet kipeä tai huonovointinen. Ruokailun jälkeen on hyvä odottaa kaksi tuntia ennen liikkeelle lähtöä.
- Käytä liukkaalla kelillä nastoja ja pimeässä heijastinta.
- Muista olla liikkeessäsi iloinen!

Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa!

**Jo 1/2 tunnin omatoimisesta
kuntoilusta saat 1 MERTSI-pisteen!**

Kukaan muu ei voi liikkua puolestasi.