

# LASTEN JA NUORTEN SYKEALUEET

## SYKEALUE

## TUNTEMUKSET

## ESIMERKKEJÄ LIIKUNTAMUODOISTA

## HYÖTY

SUORITUSKYKY

100-  
90%

### TEHOKAS – TEHOKAS+

- » HYVIN RASITTAVA
- » KOVAA HENGÄSTYMISTÄ
- » LIHAKSET VOIVAT VÄSYÄ

- » LYHYET PYRÄHDYKSET JA NOPEA JUOKSU
- » PELIT, KUTEN JALKAPALLO JA KORIPALLO

KEHITTÄÄ MAKSIMAALISTA SUORITUSKYKYÄ JA NOPEUTTA



TERVE SYDÄN

90-  
70%

### REIPAS – TEHOKAS

- » HENGITYS KEVYEN JA RASKAAN VÄLILLÄ
- » PIENTÄ LIHASTEN RASITTUMISTA
- » HIKOILUA



- » PELIT
- » HÖLKKÄ
- » PYÖRÄILY
- » TANSSI

LIIKUNTA  
KEHITTÄÄ  
LIHASVOIMAA JA  
OPPIMISKYKYÄ!

PARANTAA AEROBISTA KUNTOA JA SUORITUSKYKYÄ

AKTIIVISUUS

70-  
60%

### KEVYT – REIPAS

- » KEVYT, VAIVATON HENGITTÄÄ
- » ALHAINEN LIHASKUORMITUS
- » KEVYTTÄ HIKOILUA

- » REIPAS KÄVELY
- » KUNTOSALI
- » ALKU- JA LOPPUVERRYTTELY



PARANTAA PERUSKESTÄVYYTTÄ JA LIHASTEN JÄNTEVYYTTÄ