
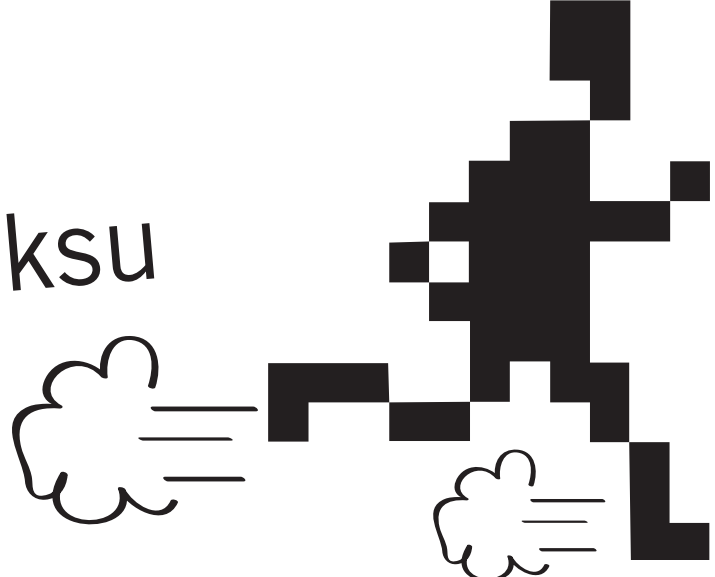
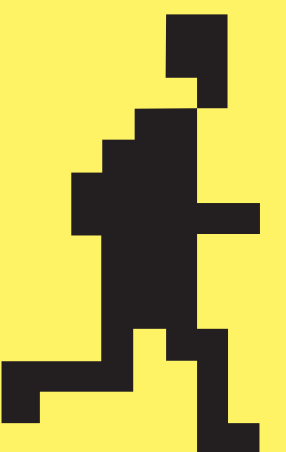
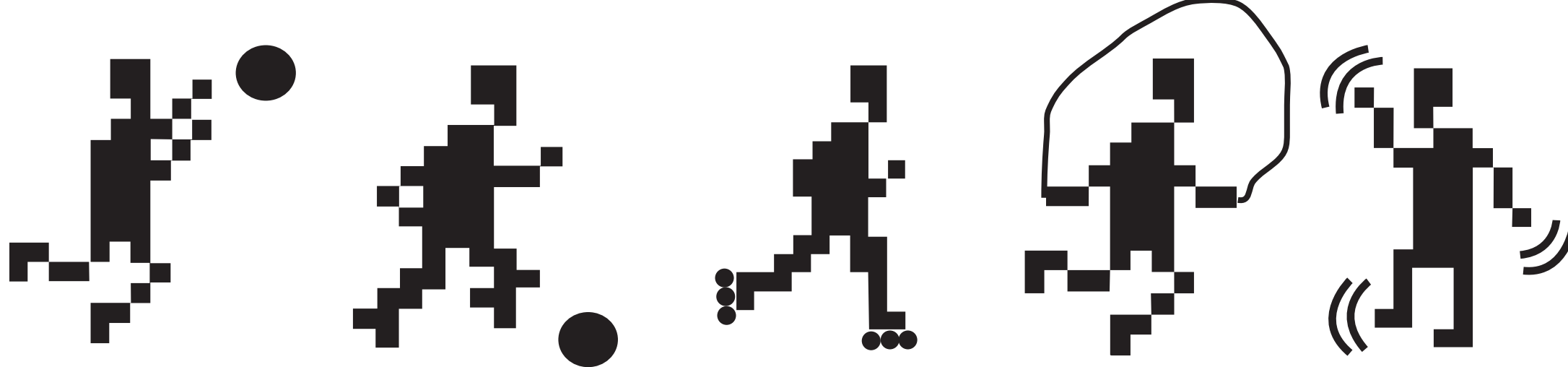


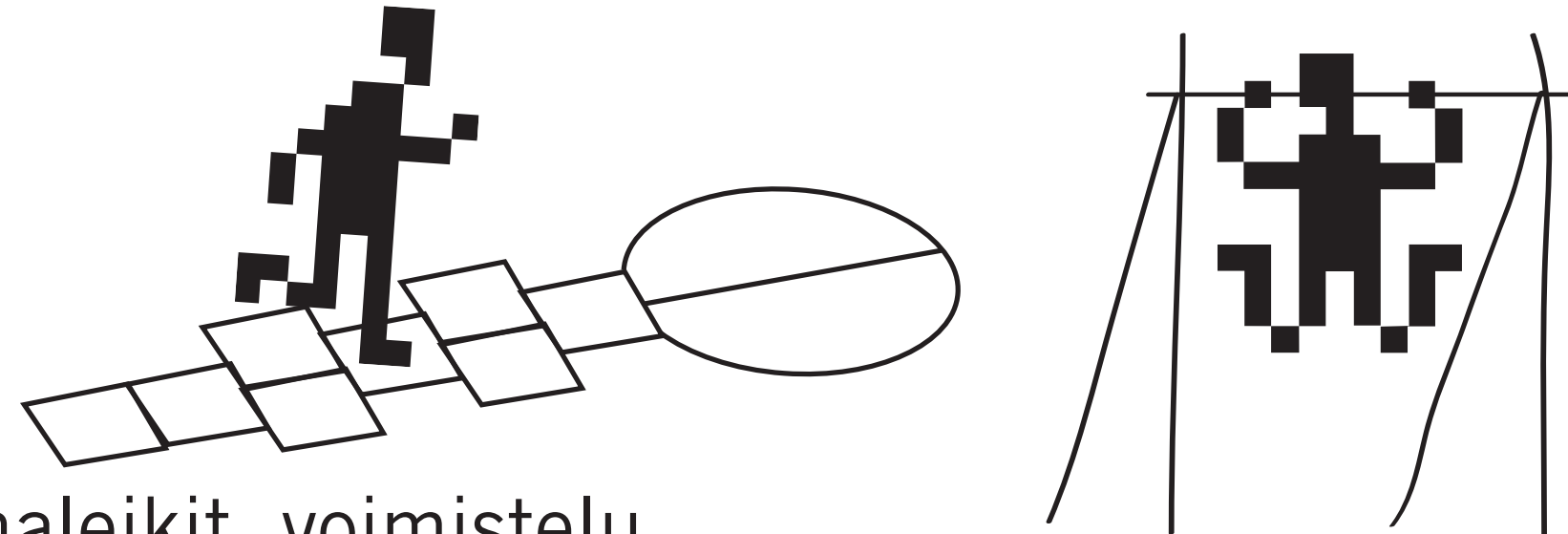

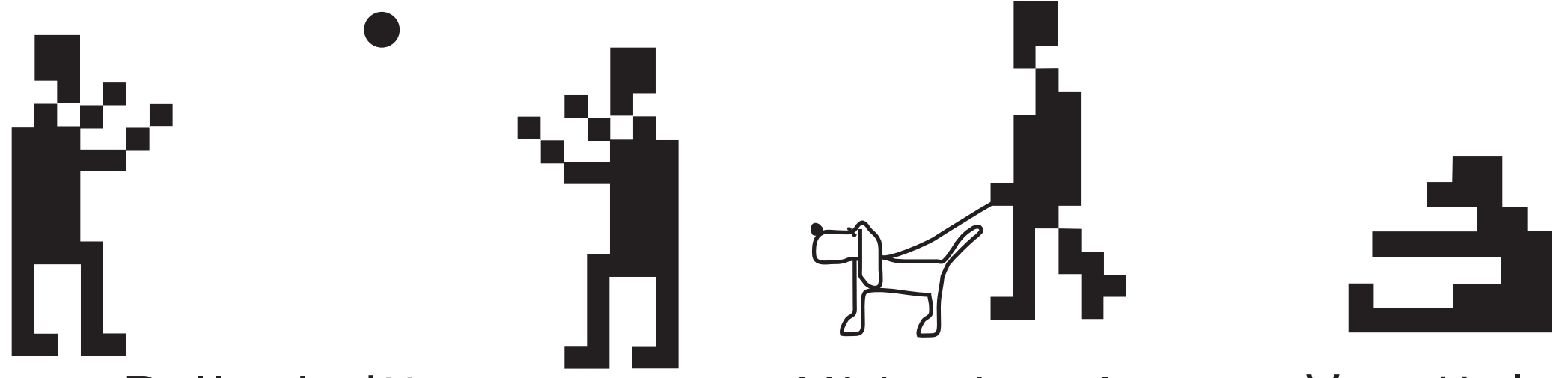

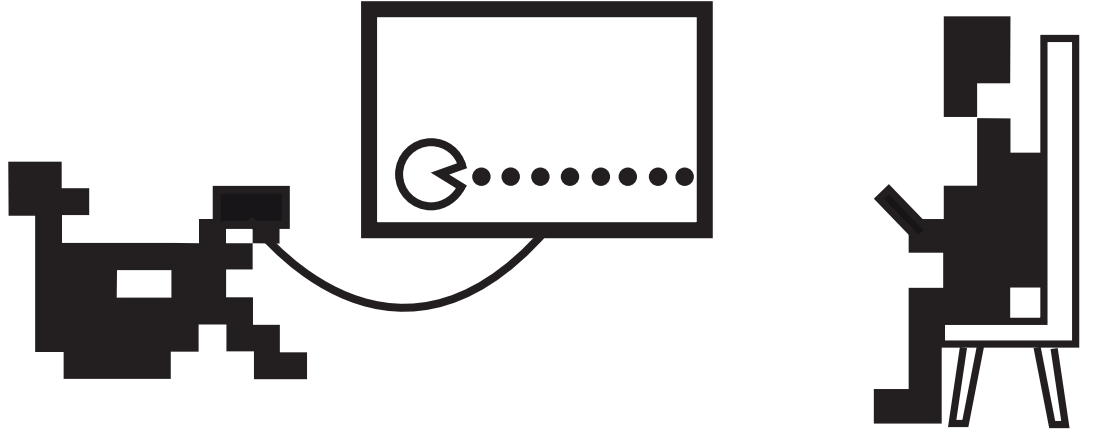
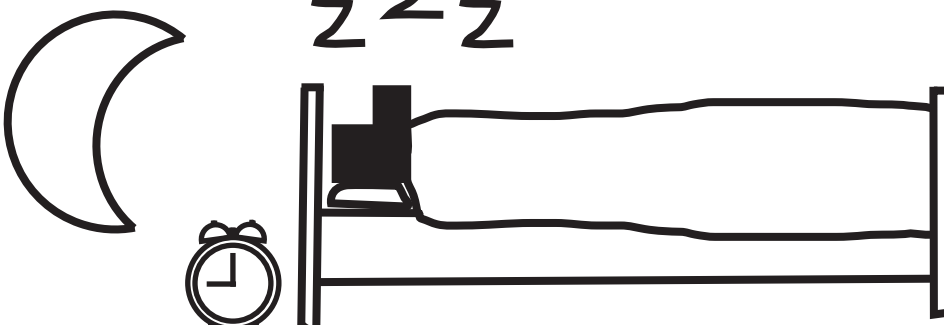


AKTIIVISUUSALUE	ESIMERKKIAKTIVITEETIT	SUOSITUS	HYÖDYT
 <b>TEHOKAS+</b>	<p>Nopea juoksu</p> 	<p><b>Liiku yli tunnin ajan joka päivä!</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parantaa maksimisuorituskykyä ja aerobista kuntoa</li> <li>• Auttaa parantamaan nopeutta</li> </ul>
 <b>TEHOKAS</b>	 <p>Koripallo, jalkapallo, rullaluistelu, naruhyppy, tanssi</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parantaa aerobista kestävyyttä</li> <li>• Edistää luiden terveyttä</li> <li>• Auttaa lisäämään voimaa</li> </ul>
 <b>REIPAS</b>	 <p>Pihaleikit, voimistelu</p>	<p>Liikunta reipas- ja tehokas+ alueilla täyttää Polar Active-mittarisi aktiivisuuspalkin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auttaa säilyttämään terveellisen painon</li> <li>• Lisää liikkuvuutta</li> </ul>
 <b>KEUYT</b>	 <p>Pallonheitto      Hidas kävely      Venyttely</p>	<p>On parempi liikkua kuin istua paikallaan!</p> <p>Vältä istumasta pitkiä aikoja!</p>	
 <b>TOSI KEUYT</b>	 <p>Videopelien pelaaminen, tv:n katselu</p>		
<b>NUKKUMINEN</b>		<p>9 tunnin yöunet joka yö pitävät ajatuksesi kirkkaina!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parantaa oppimiskykyä</li> <li>• Antaa kehosi levätä</li> </ul>