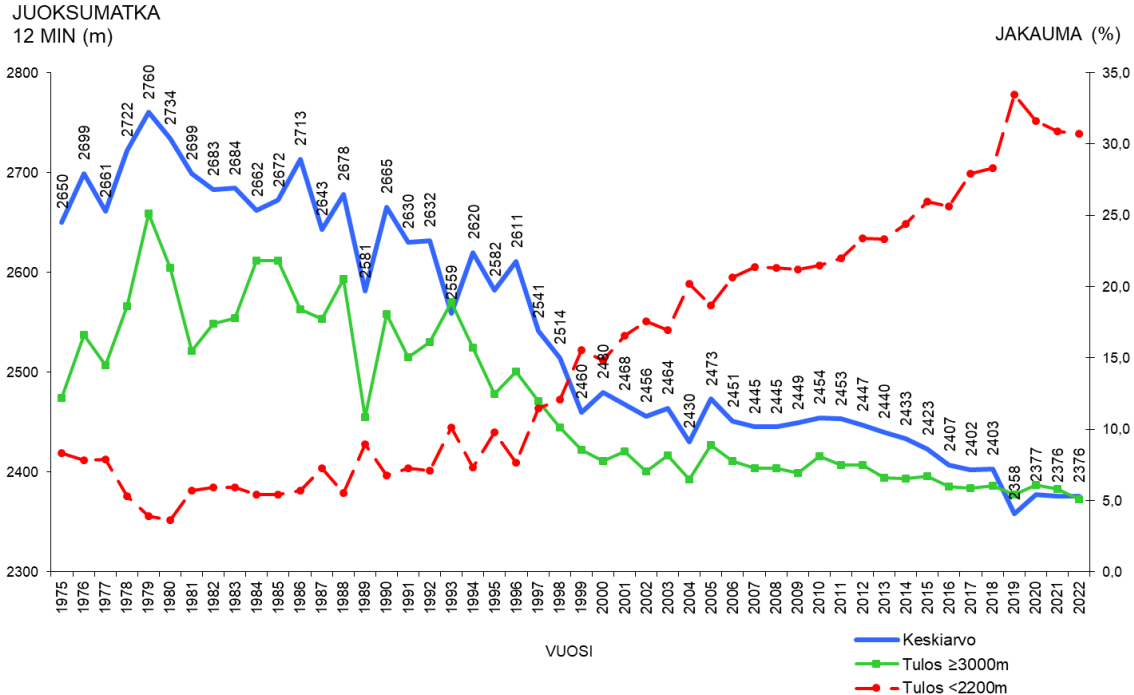




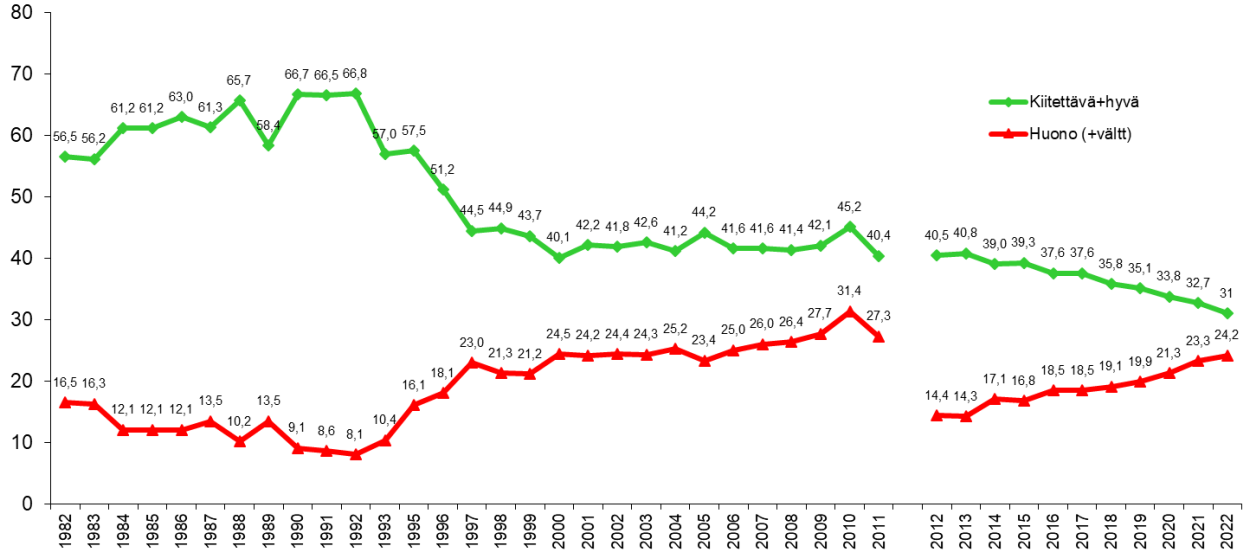
Varusmiespalveluksen aloittaneiden miesten kestävyyskunto vuosina 1975-2022





Varusmiespalveluksen aloittaneiden miesten lihaskunto vuosina 1982-2022

LIHASKUNTOINDEKSI
JAKAUMA (%)

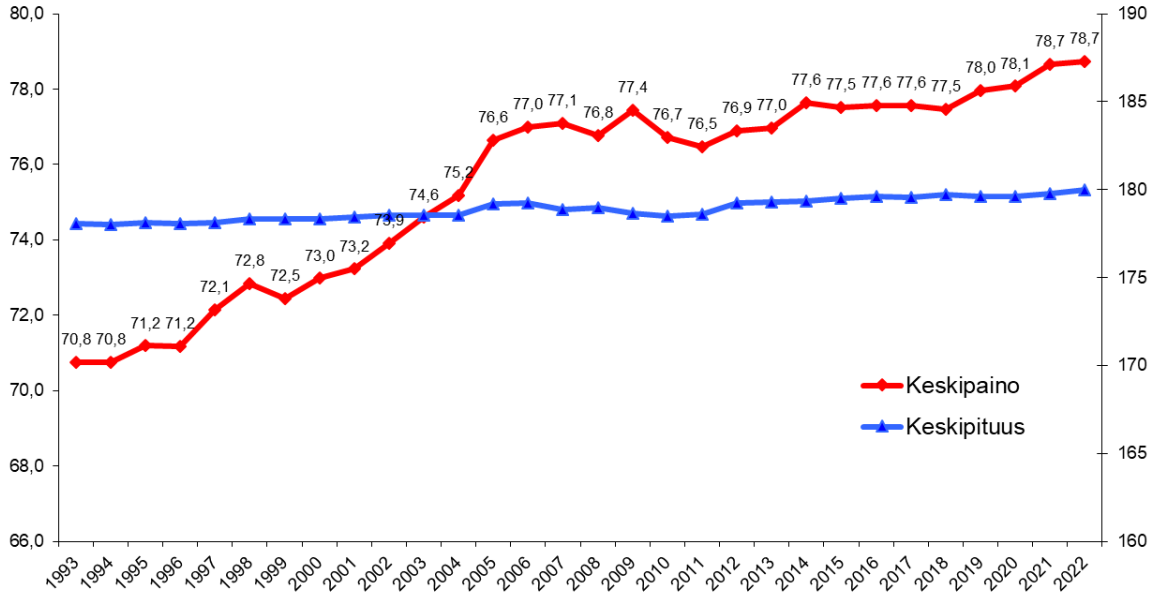




Varusmiespalveluksen aloittaneiden miesten paino ja paino vuosina 1993-2022

KEHONPAINO
(kg)

KEHONPITUUS
(cm)



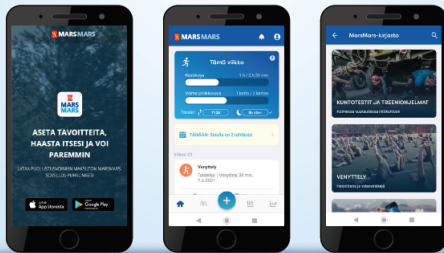


INTTI EDESSÄ?



MARSMARS

TREENIOHJELMAT



1

LATAA ILMAINEN
MARSMARS
SOVELLUSKAUPASTA

2

OTA KÄYTTÖÖSI
SINULLE SOPIVA
TREENIOHJELMA

3

ALOITA
NOUSUJOHTEINEN
HARJOITTELU



TESTAA KUNTOSI JA VALMISTAUDU

