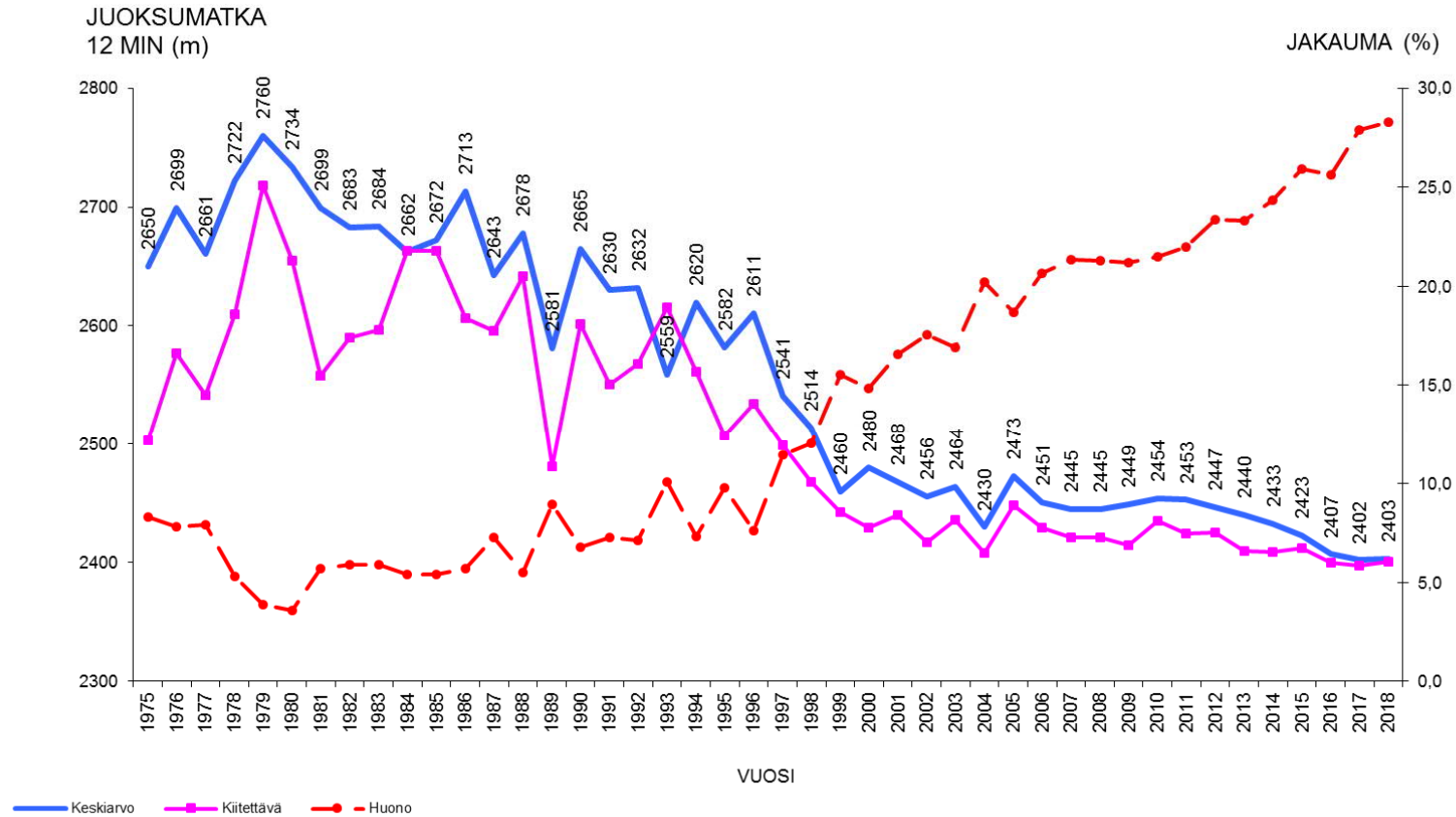




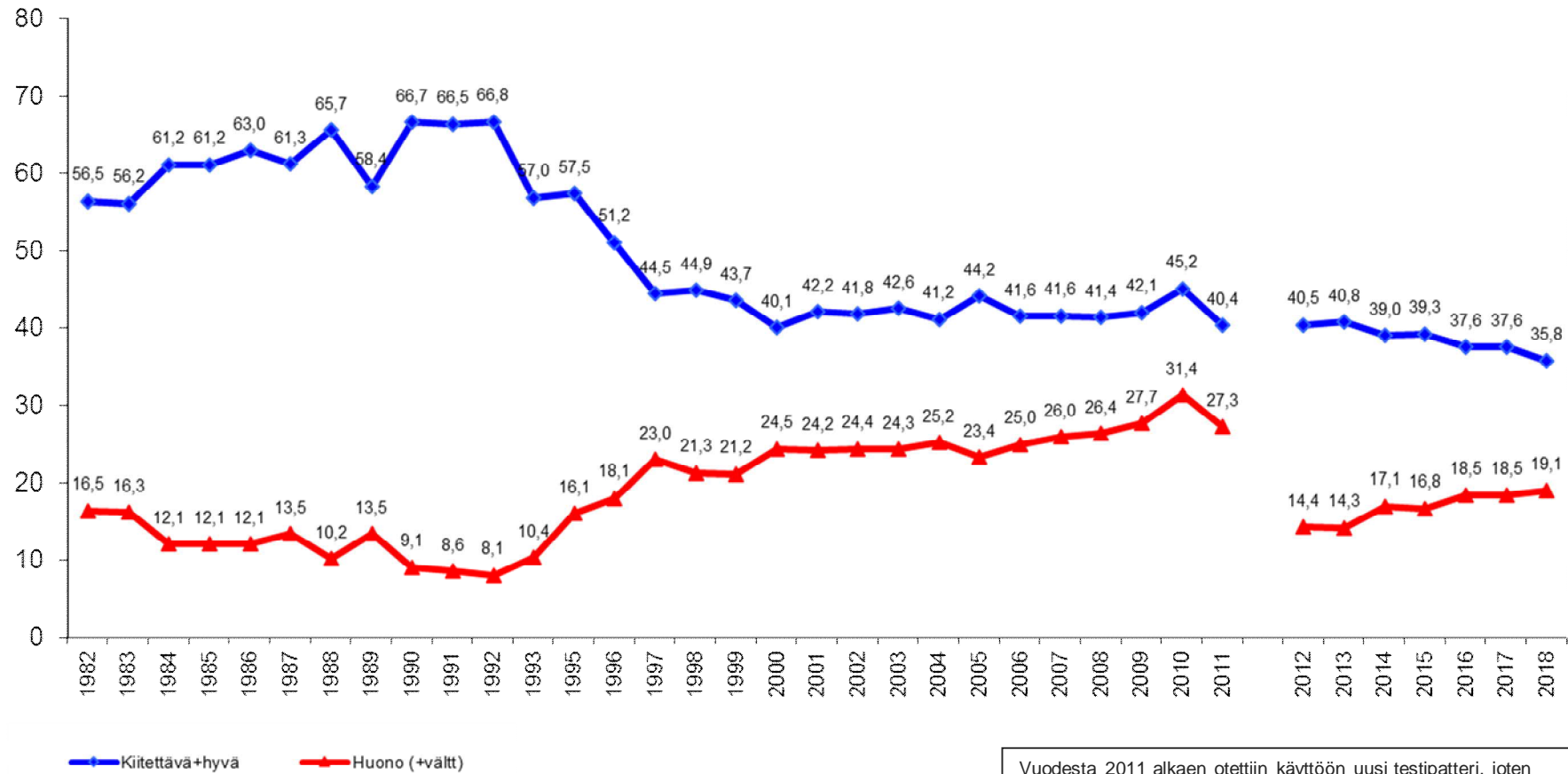
# Varusmiespalveluksen aloittaneiden miesten kestävyyuskunto vuosina 1975-2018





# Varusmiespalveluksen aloittaneiden miesten lihaskunto vuosina 1982-2018

LIHASKUNTOINDEKSI  
JAKAUMA (%)

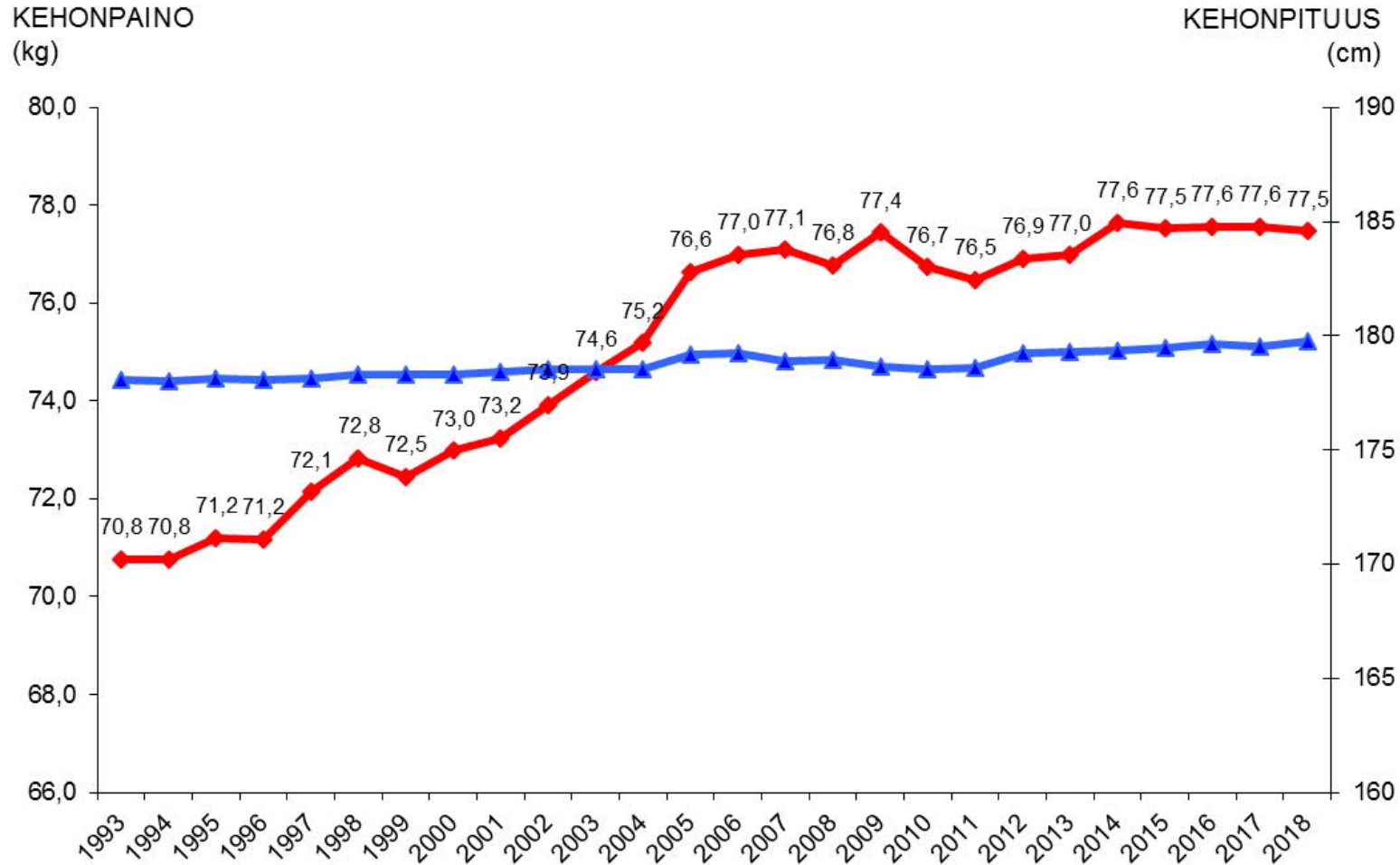


Vuodesta 2011 alkaen otettiin käyttöön uusi testipatteri, joten tulokset eivät ole täysin vertailukelpoisia tätä aiempiin vuosiin





# Varusmiespalveluksen aloittaneiden miesten pituus ja paino vuosina 1993-2018





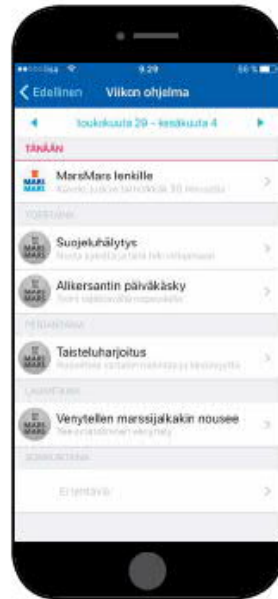
# MARSMARS.fi

## TREENIOHJELMAT



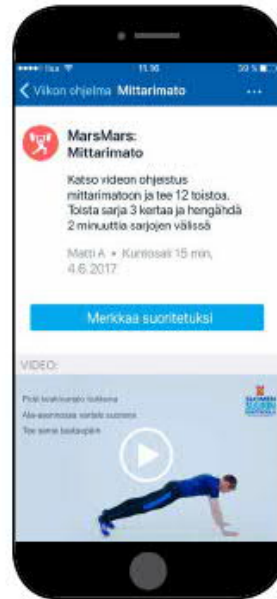
1

LATAA ILMAINEN  
MARSMARS  
SOVELLUSKAUPASTA



2

OTA KÄYTTÖÖSI  
SINULLE SOPIVA  
TREENIOHJELMA



3

ALOITA  
NOUSUJOHTEINEN  
HARJOITTELU



INTTI-  
KUNTOON