

LIKKAVIIKKO

KEVYT VIIKKO-OHJELMA (HYVINVOINTIA YLLÄPITÄVÄ)

Maanantai	Kehoa rasittava jumppa kotona (esim. Kahvakuulaa tai keppiä apuna käyttäen)
Tiistai	30min kävelylenkki
Keskiviikko	Välipäivä (töihin/kauppaan kulku pyörällä tai kävellen mahdollisuuksien mukaan)
Torstai	Pyöräily 60min
Perjantai	Pallopelien pelaaminen tai jumppa
Lauantai	Ulkoilu tai kävely 60min
Sunnuntai	Välipäivä

KESKIRASKAS VIIKKO-OHJELMA (HYVINVOINTIA EDISTÄVÄ)

Maanantai	Kehoa rasittava jumppa 20-30min + venyttelyt
Tiistai	Pyöräily 60min
Keskiviikko	Välipäivä (töihin/kauppaan kulku pyörällä tai kävellen mahdollisuuksien mukaan)
Torstai	Kuntosalitreeni 60min (tai sykettävä nostattava liikunta)
Perjantai	Kävelylenkki 60min
Lauantai	Pyöräily 60min
Sunnuntai	Välipäivä

RASKAS VIIKKO-OHJELMA (KUNTOA KOHENTAVA)

Maanantai	Juoksulenkki 30min
Tiistai	Kuntosalitreeni 60min
Keskiviikko	Välipäivä (töihin/kauppaan kulku pyörällä tai kävellen mahdollisuuksien mukaan)
Torstai	Pyöräily 90min
Perjantai	Lihaksia huoltava kevyt jumppa 30min + venyttelyt
Lauantai	Ulkoilu/kävely 60min
Sunnuntai	Välipäivä



Treenejä voit itse soveltaa kuten parhaaksi katsot.

Ohjeet ovat suuntaa antavia ja kannattaa itse miettiä kelivaraus. Hyvä kevätsää ulkona on loistava syy tehdä jumppa pihalla ja muutenkin ulkoilla runsaasti!

Muistakaa myös tehdä töiden ohella oma-aloitteisia taukojumppia. 5 minuutin venyttelykin muutaman kerran päivässä auttaa jo valtavasti.



LIIKUNTAPIIRAKKA

”Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille kertoo terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän ja antaa esimerkkejä liikkeen lisäämiseen arjessa. Kymmenen vuotta käytössä ollut liikuntapiirakka on samalla muuttunut aikuisten liikkumisen suositukseksi.” - UKK-instituutti

Milloin liikkuminen on reipasta ja milloin rasittavaa?

Liikkuminen on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta.

Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia.