

LIKKAVIIKKO

KEVYT VIIKKO-OHJELMA (HYVINVOINTIA YLLÄPITÄVÄ)

Maanantai	3 Jumppavideota
Tiistai	Reipas kävelylenkki 60min
Keskiviikko	Välipäivä (töihin/kauppaan kulku pyörällä tai kävellen mahdollisuuksien mukaan)
Torstai	Kuntoporras kävely
Perjantai	Ulkoilu/kävely 60min
Lauantai	Pyöräily 60min
Sunnuntai	Välipäivä

KESKIRASKAS VIIKKO-OHJELMA (HYVINVOINTIA EDISTÄVÄ)

Maanantai	60min kuntosali treeni
Tiistai	Hölkälenkki 30min
Keskiviikko	Välipäivä (töihin/kauppaan kulku pyörällä tai kävellen mahdollisuuksien mukaan)
Torstai	Kävelylenkki/kuntoporras kävely
Perjantai	Kuntosalitreeni 60min
Lauantai	Pyöräilylenkki 60min
Sunnuntai	Välipäivä

RASKAS VIIKKO-OHJELMA (KUNTOA KOHENTAVA)

Maanantai	Kuntosalitreeni 60min
Tiistai	Kuntoportaat vaihtelevalla nopeudella
Keskiviikko	Välipäivä (töihin/kauppaan kulku pyörällä tai kävellen mahdollisuuksien mukaan)
Torstai	Pyöräily 90min
Perjantai	3 Jumppavideota tai kuntosalitreeni
Lauantai	Hölkälenkki 45min
Sunnuntai	Välipäivä



Treenejä voit itse soveltaa kuten parhaaksi katsot.

Ohjeet ovat suuntaa antavia ja kannattaa itse miettiä kelivaraus. Hyvä kevätssä 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.