

LIKKAVIIKKO

KEVYT VIIKKO-OHJELMA (HYVINVOINTIA YLLÄPITÄVÄ)

Maanantai	Kahvakuula tai muu raskas jumppa
Tiistai	Pyöräily 60-90min
Keskiviikko	Välipäivä (töihin/kauppaan kulku pyörällä tai kävellen mahdollisuuksien mukaan)
Torstai	Hengästyttävää liikuntaa 30-40min (esim. jumppa tai hölkkälenkki)
Perjantai	Ulkoilu (kuten frisbeegolf tai koiran ulkoiluttaminen)
Lauantai	Kävelylenkki 60min
Sunnuntai	Välipäivä

KESKIRASKAS VIIKKO-OHJELMA (HYVINVOINTIA EDISTÄVÄ)

Maanantai	Kuntosalitreeni tai raskas jumppa
Tiistai	Kävelylenkki 60-90min
Keskiviikko	Välipäivä (töihin/kauppaan kulku pyörällä tai kävellen mahdollisuuksien mukaan)
Torstai	Ulkoilu (esim. frisbeegolf)
Perjantai	Pyöräilylenkki 60-90min
Lauantai	Hengästyttävää liikuntaa kuten hölkkälenkki, jumppa tai pallopelien pelaaminen
Sunnuntai	Välipäivä

RASKAS VIIKKO-OHJELMA (KUNTOA KOHENTAVA)

Maanantai	Kuntosalitreeni tai raskas jumppa kotona (esim. Kahvakuulia apuna käyttäen)
Tiistai	Hölkkälenkki 30-40min
Keskiviikko	Välipäivä (töihin/kauppaan kulku pyörällä tai kävellen mahdollisuuksien mukaan)
Torstai	Hengästyttävää liikuntaa kuten pallopelejä, juoksulenkki tai raskas jumppa
Perjantai	Ulkoilu (esim. Frisbeegolf tai koiran ulkoiluttaminen)
Lauantai	Pyöräily 90min



Treenejä voit itse soveltaa kuten parhaaksi katsot.

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

Muistakaa myös tehdä töiden ohella oma-aloitteisia taukojumppia. 5 minuutin venyttely 1–2 kertaa 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.