

LIKKAVIIKKO

KEVYT VIIKKO-OHJELMA (HYVINVOINTIA YLLÄPITÄVÄ)

Maanantai	Pyöräily 60min
Tiistai	2–3 eri jumppaa videoita hyväksi käyttäen
Keskiviikko	Välipäivä (töihin/kauppaan kulku pyörällä tai kävellen mahdollisuuksien mukaan)
Torstai	Kävely/ulkoilu 90min
Perjantai	Porraskävely kuntoportaissa
Lauantai	Pyöräily/kävely 60min
Sunnuntai	Välipäivä

KESKIRASKAS VIIKKO-OHJELMA (HYVINVOINTIA EDISTÄVÄ)

Maanantai	Pyöräily 60min
Tiistai	3 eri jumppavideoita (voi suorittaa ulkonakin)
Keskiviikko	Välipäivä (töihin/kauppaan kulku pyörällä tai kävellen mahdollisuuksien mukaan)
Torstai	Kävely/ulkoilu 90min
Perjantai	Kuntosalitreeni 60min
Lauantai	Porraskävely + venyttelyt
Sunnuntai	Välipäivä

RASKAS VIIKKO-OHJELMA (KUNTOA KOHENTAVA)

Maanantai	Pyöräily vaihtelevalla nopeudella 90min + jalkojen venyttely
Tiistai	3 eri jumppavideoita
Keskiviikko	Välipäivä (töihin/kauppaan kulku pyörällä tai kävellen mahdollisuuksien mukaan)
Torstai	Juoksulenkki 30min
Perjantai	Porraskävely/juoksu + venyttely
Lauantai	Kuntosalitreeni yläkropalle 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.