

LIKKAVIIKKO

KEVYT VIIKKO-OHJELMA (HYVINVOINTIA YLLÄPITÄVÄ)

Maanantai	Hölkälänkki 20-30min
Tiistai	Ulkoilu (esim. Nurmikon leikkuu tai frisbeegolf)
Keskiviikko	Välipäivä (töihin/kauppaan kulku pyörällä tai kävellen mahdollisuuksien mukaan)
Torstai	Raskas jumppa tai kuntosalitreeni (hiki pintaan)
Perjantai	Kävelylenkki 60min
Lauantai	Pyöräilylenkki 60-90min
Sunnuntai	Välipäivä

KESKIRASKAS VIIKKO-OHJELMA (HYVINVOINTIA EDISTÄVÄ)

Maanantai	Kuntosalitreeni tai raskas jumppa
Tiistai	Pyöräily 90min
Keskiviikko	Välipäivä (töihin/kauppaan kulku pyörällä tai kävellen mahdollisuuksien mukaan)
Torstai	Hölkälänkki 30-40min
Perjantai	Ulkoilu (esim. Frisbeegolf tai nurmikon leikkuu)
Lauantai	Pallopelien pelaaminen tai muu hengästyttävä liikunta
Sunnuntai	Välipäivä

RASKAS VIIKKO-OHJELMA (KUNTOA KOHENTAVA)

Maanantai	Juoksulenkki 30min
Tiistai	Kuntosalitreeni tai raskas jumppa
Keskiviikko	Välipäivä (töihin/kauppaan kulku pyörällä tai kävellen mahdollisuuksien mukaan)
Torstai	Pyöräily 90min
Perjantai	Pallopelien pelaaminen tai muu liikunta (esim. Kuntoportaat)
Lauantai	Ulkoilu (esim. Frisbeegolf tai nurmikon leikkuu)
Sunnuntai	Välipäivä



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.