

Kävellen kovempaan kuntoon

Kävelyharjoitus: Kävele reippaasti omaa vauhtia. Pidä polvet ja varpaan menosuuntaan. Ojenna nilkka ja polvi askeleen lopussa, jotta saat pitkän ja tehokkaan askeleen. Niska pitkänä ja katse suoraan eteen. Anna käsien heilahtaa luonnollisessa rytmissä olkapäästä asti.

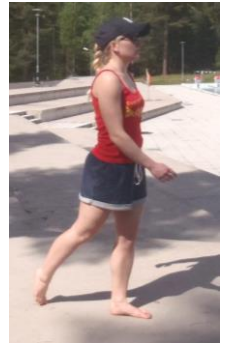
Alla on ohjeellinen harjoitusten rytmitys. Jos sinulla on epäsäännölliset työajat tai muuta, mikä aiheuttaa haasteita aikatauluihisi, voit rytmittää ohjelman niin, että vuorottelet harjoituksia niin, että lepopäivä tulee aina kahden tai kolmen harjoituksen perään ja kuntopiirit eivät ole peräkkäisinä päivinä.

Starttivaihe

Neljä viikkoa. Voit korvata kävelyn välillä sauvakävelyllä, uinnilla tai pyöräilyllä. Tärkeää on, että liikuntasi on säännöllistä. Venyttelyt voit tehdä useamminkin kuin ohjeessa on.

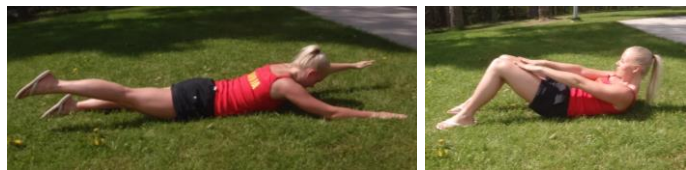
Kuntopiiri A:

- | | |
|--|----------|
| • Marjanpiminta vuorotellen oikealta ja vasemmalta | 5+5 krt |
| • Seinäpunnerrukset | 10 krt |
| • Selkälihaksen vatsallaan ristikkäisten raajojen nostot | 10 paria |
| • Vatsalihaksen selinmakuulla, polvet koukussa, ylävartalon nostot | 10 krt |



Venyttelyt:

- Etureiden venytys
- Takareiden venytys
- Pohjevenytys
- Pakaravenytys
- Sisäreisien venytys



STARTTIVAIHE VIIKKO 1 ja 2

esim. päivä	HARJOITUS	Viikko 1 rastita	Viikko 2 rastita
Ma	Rauhallinen kävely 20 min + venyttelyt		
Ti	Kävely 30 min + venyttely		
Ke	Kuntopiiri A		
To	Lepo		
Pe	Rauhallinen kävely 20 min + venyttely		
La	Kuntopiiri A		
Su	Lepo		

STARTTIVAIHE VIIKKO 3 ja 4

esim. päivä	HARJOITUS	Viikko 3 rastita	Viikko 4 rastita
Ma	Reipas kävely 30 min + venyttelyt		
Ti	Rauhallinen kävely 40 min + venyttely		
Ke	Kuntopiiri A kaksi kierrosta		
To	Lepo		
Pe	Reipas kävely 30 min + venyttely		
La	Kuntopiiri A kaksi kierrosta		
Su	Lepo		

Totutteluvaihe

Neljä viikkoa. Voit korvata kävelyn välillä sauvakävelyllä, uinnilla tai pyöräilyllä. Tärkeää on, että liikuntasi on säännöllistä. Venyttelyt voit tehdä useamminkin kuin ohjeessa on.

Kuntopiiri B:

- Askelkyykistys korotukselle tai ylämäkeen 10 paria
- Seinäpunnerrukset 15 krt
- Selkälihakset vatsallaan ristikkäisten raajojen nostot 20 paria
- Vatsalihakset selinmakuulla, polvet koukussa, ylävartalon nostot 20 krt

Venyttelyt:

- Etureiden venytys
- Takareiden venytys
- Pohjeventytys
- Pakaravenytys
- Sisäreisien venytys



TOTUTTELUVAIHE VIIKKO 5 ja 6

esim. päivä	HARJOITUS	Viikko 5 rastita	Viikko 6 rastita
Ma	Kävely 10 min reippaasti, 10 min nopeasti ja 10 min reippaasti + venyttelyt		
Ti	Rauhallinen kävely 60 min + venyttely		
Ke	Kuntopiiri B		
To	Lepo		
Pe	Reipas kävely 45 min + venyttely		
La	Kuntopiiri B		
Su	Lepo		

TOTUTTELUVAIHE VIIKKO 7 ja 8

esim. päivä	HARJOITUS	Viikko 7 rastita	Viikko 8 rastita
Ma	Kävely 15 min reippaasti, 15 min nopeasti ja 15 min reippaasti + venyttelyt		
Ti	Rauhallinen kävely 60 min + venyttely		
Ke	Kuntopiiri B 2 kierrosta		
To	Lepo		
Pe	Reipas kävely 60 min + venyttely		
La	Kuntopiiri B 2 kierrosta		
Su	Lepo		

Harjoittelu

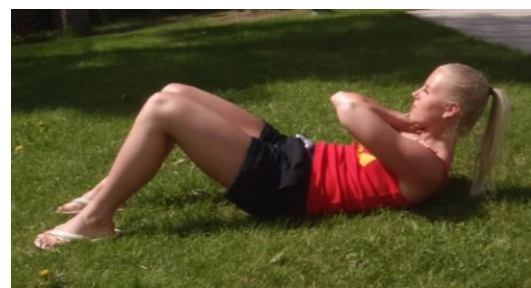
Pyri pitämään vakituisena tämä liikunnan useus. Voit edelleen korvata kävelyn välillä sauvakävelyllä, uinnilla tai pyöräilyllä. Tärkeää on, että liikuntasi on säännöllistä. Teet välillä kevyemmin ja välillä raskaampia harjoituksia. Venyttelyt voit tehdä useamminkin kuin ohjeessa on.

Kuntopiiri C:

- Askelkyykistys korotukselle tai ylämäkeen 20 paria
- Seinäpunnerrukset 20 krt
- Selkälihakset vatsallaan ristikkäisten raajojen nostot 30 paria
- Vatsalihakset selinmakuulla, polvet koukussa, ylävartalon nostot 30 krt

Venyttelyt:

- Etureiden venytys
- Takareiden venytys
- Pohjeventytys
- Pakaravenytys
- Sisäreisien venytys





esim. päivä	HARJOITUS	Viikko 9 rastita	Viikko 10 rastita
Ma	Kävely 15 min reippaasti, 15 min nopeasti ja 15 min reippaasti + venyttelyt		
Ti	Rauhallinen kävely 60-90 min + venyttely		
Ke	Kuntopiiri C 1-2 kierrosta		
To	Lepo		
Pe	Reipas kävely 60-90 min + venyttely		
La	Kuntopiiri C 1-2 kierrosta		
Su	Lepo		

esim. päivä	HARJOITUS	Viikko 11 rastita	Viikko 12 rastita
Ma	Kävely 15 min reippaasti, 15 min nopeasti ja 15 min reippaasti + venyttelyt		
Ti	Rauhallinen kävely 60-90 min + venyttely		
Ke	Kuntopiiri C 1-2 kierrosta		
To	Lepo		
Pe	Reipas kävely 60-90 min + venyttely		
La	Kuntopiiri C 1-2 kierrosta		
Su	Lepo		

esim. päivä	HARJOITUS	Viikko 13 rastita	Viikko 14 rastita
Ma	Kävely 15 min reippaasti, 15 min nopeasti ja 15 min reippaasti + venyttelyt		
Ti	Rauhallinen kävely 60-90 min + venyttely		
Ke	Kuntopiiri C 1-2 kierrosta		
To	Lepo		
Pe	Reipas kävely 60-90 min + venyttely		
La	Kuntopiiri C 1-2 kierrosta		
Su	Lepo		

