



LIIKUNTAPUHELIN

Onko tänään ideat vähissä?

Soita liikuntapuhelimeen!

Täältä saat neuvoja ja ideoita; liikuntavinkin itsellesi tai lapsille/perheelle tekemistä.

Puhelinpalvelun avulla saat neuvoa juuri oman toimintakyösi ja toiveitasi mukaan

YHTEYSTIEDOT

PUHELIN:
040 -150 5233
ark. 10 - 14

Liikuntapuhelimeen vastaa liikunta- ja nuorisosihteeri Minna Vilppola

LIIKUNTAVINKIT

Ideoita vkolle 16

"55-HARJOITUS"

Liikkeinä kyykky + punnerrus TAI kyykky + vatsarutistus TAI omavalintaiset liikkeet:

Aloita tekemällä yksi kyykky ja kymmenen punnerrusta. Tee seuraavaksi kaksi kyykkyä ja yhdeksän punnerrusta. Jatka sarjoja näin ja tee viimeiseksi kymmenen kyykkyä ja yksi punnerrus. Toistoja tulee yhteensä 55 kumpaakin liikettä kohden. Aerobinen ja lihaskunto paranee kuin itsestään.

1 kyykky, 10 punnerrusta

2 kyykkyä, 9 punnerrusta

3 kyykkyä, 8 punnerrusta...

4 kyykkyä, 7 punnerrusta

Jatka näin, että teet 10 kyykkyä ja 1 punnerruksen

LASTEN LIIKUNTA:

Saippuakupla-leikki:

Toinen leikkijöistä puhalttaa saippuakuplia ja toinen yrittää saada rikottua kuplat. Onnistuu ja tuo vipinää yksinkin leikittynä.