



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 toiveittesi mukaan

YHTEYSTIEDOT

PUHELIN:

040 -150 5233

ark. 10 - 14

Liikuntapuhelimeen vastaa liikunta- ja nuorisosihteeri Minna Vilppola

LIIKUNTAVINKIT

Ideoita viikolle 19

VINKKEJÄ PYÖRÄLENKILLE

Pyörälenkin aikana:

- istu hetki kevyesti/takapuoli aavistuksen irti penkistä, paino etureisillä
- ota pieniä spurtteja ja kiihdytyksiä
- ylämäessä seisten polku

TAI vaihtoehtoja pyörälenkille:

- Tasavauhtinen lenkki 45min-90 min
- 30 min rauhallista ajoa ja 3 x10min ajan hieman vauhtia lisää rauhallisen ajon välissä
- Lenkki kuntoradalla (ylämäet ja sykkeen kohotus)

Lähde: Keventäjät.fi

LAPSET LIKKUMAAN:

Lapset juoksevat/pyöräilevät pihaan merkittyä rataa ympäri. Kierroksesta saa yhden merkin suorituskorttiin. Päivälle tai ulkoilulle voi asettaa tavoitekierrokset. Reitille voi pihaliiduilla piirtää ruudut kinkkaus- tai hyppypaikoiksi, tehdä este ämpäreistä ja luudanvarresta, tasapainoilua maassa olevan hyppynarun päällä, mattotelineen ylitys/alitus jne. Lapset voivat askarrella myös liikennemerkejä reitille. Sovitaan perheen kera viikon ahkerimmalle liikkujalle joku palkinto.