
Liikuntapäiväkirja 8.4- 29.5.2020



Keskiviikko 8.4.2020 klo 8:00-8:20

Ensimmäinen liikuntatunti. Kävin heittämässä aamulenkkin koiran kanssa ennen discord-puhelua.

Iltapäivällä kävin myös juoksemassa. Juoksin yhteensä ehkä 2km ja olen siitä ylpeä, sillä en ole juossut viimeiseen kahteen vuoteen. Venyttelin lopuksi vielä n. 10 min

Päivän harjoitusten kesto yhteensä n. 60 minuuttia

#sportstracker [Linkki juoksuharjoitukseen](#)



Keskiviikko 15.4.2020

klo 9:00-10:30

Tein aamulla lihaskuntoharjoituksen kotona 4 kg kahvakuulan kanssa. Kuvassa näkyy suorittamani liikkeet. Tein jokaista liikettä neljä kertaa ja pidin minuutin tauon liikesarjojen jälkeen. Lopuksi venyttelin vielä 10 minuuttia eli harjoituksen yhteiskesto n. 40 minuuttia

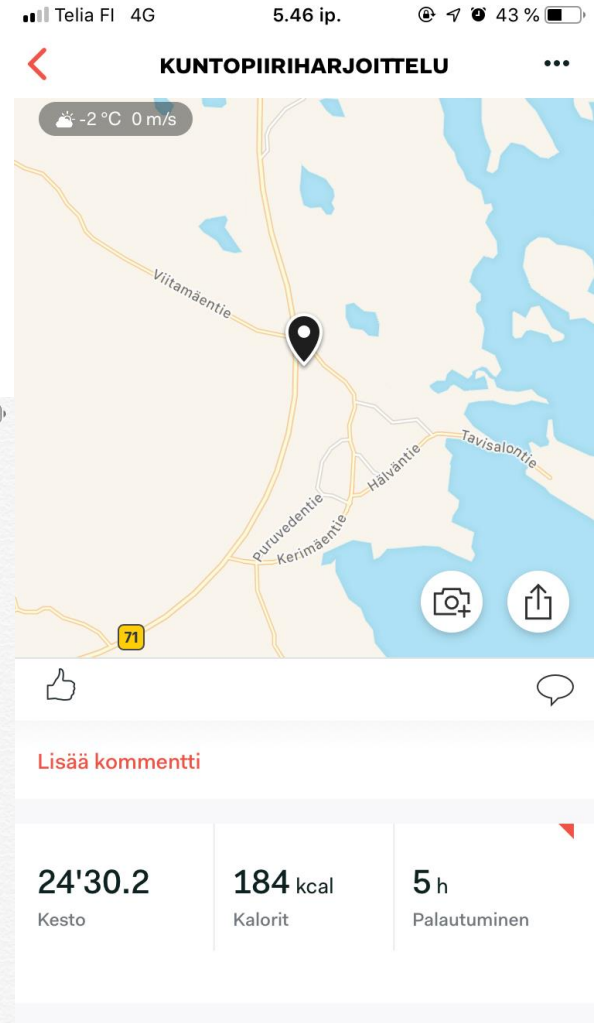
#sportstracker [Linkki kotijumppaan](#)



5.53 ip. 41%

Muistiinpanot

25x4	kyykky 4kg kahvakuulalla
5x4	Punnerrus
20x4	Askelkyykky 4kg kahvakuulalla
20x4	vatsalihasliike kiertäen 4kg kahvakuulalla



Perjantai 17.4.2020 klo 9:00- 9:30

<https://youtu.be/1iUn6Tm5b4M>

Tein tänään aamulla puoli tuntia kestävän rentoutusharjoituksen, mikä tuli tarpeeseen sillä en ollut saanut oikein nukuttua yöllä.

Illalla tein myös lihashuoltoa rullan kanssa n. 15 min, sillä lihakset olivat vielä hieman jumissa keskiviikon treenistä.

Harjoituksen kesto yhteensä n. 45 minuuttia.



Maanantai

20.4.2020 klo 8:30-9:30

Pidin aamulla joogatunnin [60 minute yoga class](#). En ollut koskaan aikaisemmin kokeillut joogaa, joten se oli minulle tavallaan uusi tuttavuus. Tunti oli mukava ja vaikka olenkin todella jäykkä ja aloittelija, niin harjoitus ei ollut liian haastava.

#sportstracker [Linkki joogaharjoitukseen](#)

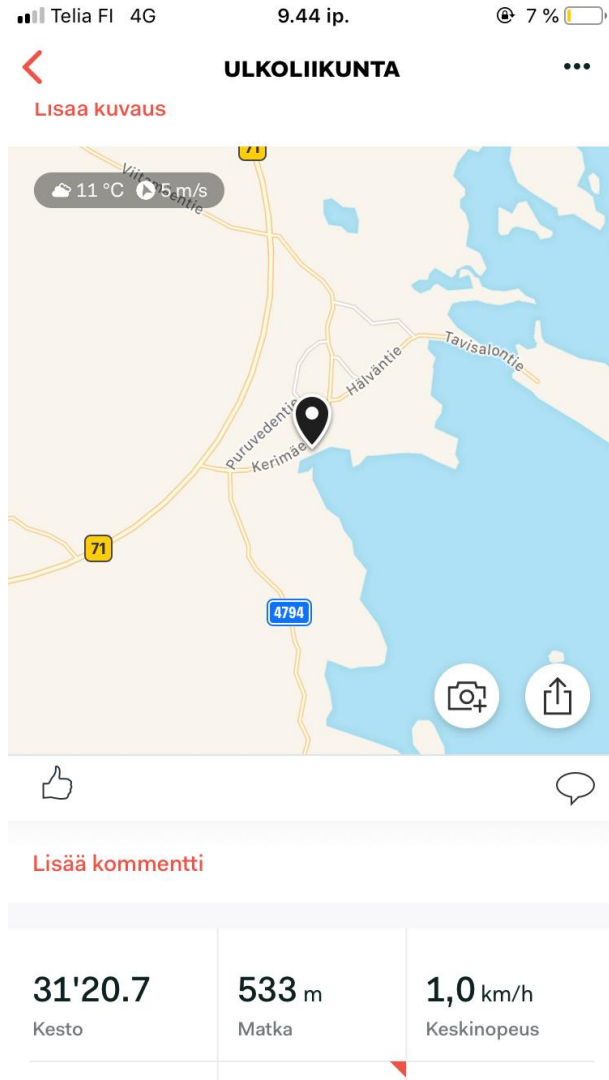
The screenshot shows a mobile application interface. At the top, the status bar displays 'Telia FI 4G', '3.56 ip.', and '66%' battery. Below the status bar, there is a navigation bar with a red back arrow, the word 'JOOGA', and a three-dot menu icon. The main content is a map showing a location marked with a black pin. The map includes labels for roads: 'Viitämäentie', 'Kerimäentie', 'Hälvantie', and 'Tavisalontie'. A yellow road sign with the number '71' is visible. In the top left of the map area, there is a weather widget showing '4 °C' and '4 m/s'. At the bottom of the map, there are icons for a camera and a share function. Below the map, there is a thumbs-up icon and a speech bubble icon. A red text prompt says 'Lisää kommentti'. At the bottom, there is a table with three columns of activity statistics:

1:01'11	460 kcal	12 h
Kesto	Kalorit	Palautuminen

Tiistai 21.4.2020

klo 18:15-18:45

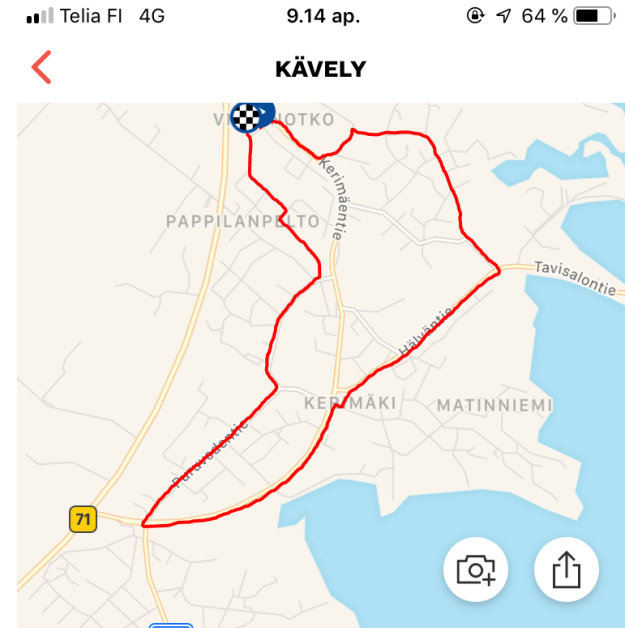
Kävin tänään Kerimäellä
ulkosalilla, jossa tein puolen
tunnin jalkatreenin. Ulkona oli
ihana ilma, joten oli mukava
treenata auringonpaisteessa.



Keskiviikko 22.4.2020

klo 8:15-9:15

Kävin liikuntatunnin alussa ennen discord -puhelua kävelemässä 6,5 km lenkin. Juoksin myös loppuosan matkasta (1,5 km)



Lisää kommentti

57'37.1

Kesto

6,43 km

Matka

6,7 km/h

Keskinopeus

8,9 km/h

Maks. nopeus

342 kcal

Kalorit

7 765

Askeleet

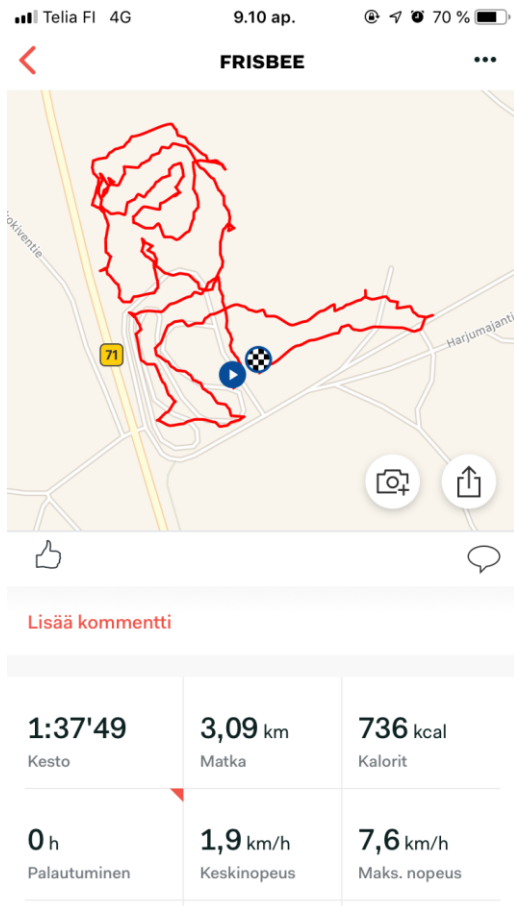
Perjantai 24.4.2020

klo 8:10-8:40

Tein aamulla puolen tunnin tai chi harjoituksen [Tai Chi for Beginners 02](#) "Balance and Flow"

Iltapäivällä klo 16-17.30 kävin heittämässä kierroksen frisbeegolfia Harjumajalla

[Linkki frisbeegolf harjoitukseen](#)



Lauantai 25.4.2020 klo 11:00-11:30

Tein aamulla kotona jalkatreenin kahvakuulan ja kuminauhojen kanssa.

Liikkeet:

- Jalan taivutus taakse seisten (kuminauha jalkojen välissä) 20x2 per jalka
- Jalan taivutus sivulle seisten (kuminauha jalkojen välissä) 20x2 per jalka
- Lantion nosto makuuasennossa (kuminauha reisien välissä ja 12 kg kahvakuula sylissä) 15x2
- Kyykyt (kuminauha reisien välissä ja 4 kg kahvakuula sylissä) 20x2
- Pysyminen istuma-asennossa seinää vasten (12 kg kahvakuula sylissä) n. 30 sec



Maanantai 27.4.2020

klo 8:30-9:00

Pilates for Beginners - Beginner Pilates Mat Exercises

Kokeilin aamulla pilatesta katsomalla Youtubesta videon aloittelijalle. Pilates tuntui mukavalle eikä se ollut liian haastavaa. Sain liikkeitä tuntumaan hyvin vatsalihaksissa ja jaloissa

Iltapäivällä koulun jälkeen kävin vielä kävelemässä kaverin kanssa. Pysähdyimme välissä kiikkumaan koululle, joten siksi aikaa kului noinkin kauan .

