

Agrosenioreiden liikuntahaaste

Säännöt

Agrosenioreiden liikuntahaasteessa lasketaan osallistujien liikuntasuorituksista kertyviä suorituspisteitä. Liikuntasuorituksen tulee kestää vähintään 30 minuuttia, jotta voi kirjata yhden suorituksen. Päivittäinen maksimisuoritusten määrä on 4, mikä vastaa 2 tunnin liikuntasuoritusta.

Liikuntasuorituspisteitä voi kirjata esim. seuraavista lajeista: kävely/sauvakävely, hölkkä/juoksu, maastohiihto, pyöräily, kuntosali, uinti, vesijuoksu, ohjattuun liikuntatuntiin tai palloiluun osallistuminen. Myös rasittava ruumiillinen työ (metsätyö, haravointi, siivous tms.) lasketaan suoritukseksi. Parasta on, jos sykkeen saa ainakin hieman nousemaan suorituksen aikana.

Liikuntahaasteen kesto

Liikuntahaaste kestää 6 kk (marraskuu 2023 – huhtikuu 2024).

Liikuntasuoritusten kirjaaminen

Osallistuja kirjaa liikuntasuorituksensa mieluiten viikoittain Agrosenioreiden liikuntahaaste -työtilaan. Voit halutessasi käyttää työtilassa nimimerkkiä. Työtila seuraa osallistujien liikuntasuorituksia viikkotasolla sekä kumulatiivisesti. Kun olet ilmoittautunut mukaan haasteeseen, saat sähköpostitse kutsun työtilaan.

Palkitseminen

Jokainen voittaa! Liikunta edistää terveyttä ja hyvinvointia sekä auttaa parantamaan elämänlaatua. Muistathan sovittaa liikuntasuorituksesi yksilöllisiin tarpeisiin ja rajoituksiin. Kaikkien osallistujien kesken arvotaan myös pieni yllätyspalkinto.

Ilmoittaudu mukaan

Ilmoittautumiset sähköisen [linkin](https://q.surveypal.com/Liikuntahaaste) kautta: <https://q.surveypal.com/Liikuntahaaste>

