

Tervetuloa Aplicon-kanavalle!

Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Aplicon YOUTUBE-kanavalta saat treenivinkkejä ja ohjelmia. Klikkaat itsesi kanavалlemme ja pääset valitsemaan lähes kahdesta sadasta treenivideosta omasi. Mukana on tekniikkavinkkejä, motivaatiota ja valmiita treenejä, joita voit tehdä kotona tai luonnonssa. Tervetuloa hakemaan terveyttä, iloa ja hyvää oloa lohjalaisen liikuntayrityksen parissa.

Tässä muutama vinkki ja nosto videoistamme kotioloihin:

Tuolijumppa kotiin:

<https://www.youtube.com/watch?v=H0enefHi70k>

Kotitreeni ilman välineitä:

<https://www.youtube.com/watch?v=-sz4d7Waf8g>

Tehokas kotitreeni lisäpainolla:

<https://www.youtube.com/watch?v=T54mbAmFa84&t=1s>

Avaavia liikkeitä koko perheelle:

<https://www.youtube.com/watch?v=VIRt-a1TMjM>

Porrastreeni:

<https://www.youtube.com/watch?v=nm7kP7fvEuc&t=37s>

Kova pikatreeni:

<https://www.youtube.com/watch?v=Np93tl-RB04&list=PLoMHZ7p5qXAKvbsa8jKvKd-JZUvfrk6KX&index=3>

Vartin jooga:

<https://www.youtube.com/watch?v=tBy3hXvZ4mY&list=PLoMHZ7p5qXAKvbsa8jKvKd-JZUvfrk6KX&index=9>

Jooga tuokio:

<https://www.youtube.com/watch?v=o4m6tANCK7s&list=PLoMHZ7p5qXAKvbsa8jKvKd-JZUvfrk6KX>

Pilates hetki:

https://www.youtube.com/watch?v=e_WsGtzmmeg

Venyttely ohjelma:

<https://www.youtube.com/watch?v=jOR5EtcYF5M&list=PLoMHZ7p5qXAKvbsa8jKvKd-JZUvfrk6KX&index=5>

Ohjeita kehonhuoltoon:

<https://www.youtube.com/watch?v=xGaa7-A7wzk&list=PLoMHZ7p5qXAKvbsa8jKvKd-JZUvfrk6KX&index=6>

Pidä huolta itsestäsi:

<https://www.youtube.com/watch?v=SPo9bVrsowl&list=PLoMHZ7p5qXAKYzYh6OSMolFyGLKtWuGat&index=11>



Liikunta- ja
Hyvinvointikeskus Aplico
Ratakatu 24, 08150 LOHJA
Puh. 019 312 880 • www.aplico.fi

