

Sportyplanner QR kooditaulut oppilaiden liikkumisen tukemiseen

Tue ja kannusta nuoria omalla ajalla tapahtuvaan liikkumiseen.

Käytössäsi on Sportyplanner QR-kooditaulu, jossa on yhteensä 16 erilaista ohjelmaa oppilaiden kuntoilun tukemiseen.

Käytä treenejä esimerkiksi liikunnallisina kotitehtävinä ja yhdistä ne myös Move-mittauksiin: Ohjaa nuoria harjoittelemaan säännöllisesti jo ennen mittauksia ja niiden jälkeen, jotta he pystyvät seuraamaan omaa kehittymistään. Treenit tehdään omalla kehonpainolla, joten ne soveltuvat kaikille.

[Esimerkkiohjelma](#)

Taulun treenit on jaoteltu ylä-, ala- ja keskivartalon treeneihin sekä sykettä ja lihaskuntoa yhdistäviin treeneihin. Treenit etenevät helposta haastavampiin neljän tason mukaisesti eli jokaiselle oppilaalle löytyy treeneistä sopiva.

[QR treenin avaus applikaatiossa](#)

[QR treenin avaus selaimeen](#)



Sportyplanner QR treeni

Voimaa alavartalolle

