

Harjoituspäiväkirja esimerkki:

	Lantionpohja	Lihaskuntotreeni	Peruskunto
Maanantai	Lantionpohjalihastreeni		Kävelylenkki 30 min
Tiistai		Alavartalon kuminauhatreeni (noin 15 min)	
Keskiviikko	Lantionpohjalihastreeni	Ylävartalon kuminauhatreeni (noin 15 min)	
Torstai			Kävelylenkki 60 min
Perjantai	Lantionpohjalihastreeni		Kävelylenkki 30 min
Lauantai		Ylävartalon kuminauhatreeni + alavartalon kuminauhatreeni (noin 30 min)	
Sunnuntai	Lantionpohjalihastreeni		Kävelylenkki 60 min

-Voit tehdä alavartalon ja ylävartalon kuminauhatreenit halutessasi joko 1-2 kertaa/viikko. Ajoita treenit siten, että pidät ainakin kaksi lepopäivää kunkin lihasryhmän välillä.

-Lantionpohjan lihastreenin voit tehdä 3-5 kertaa viikossa.

-Lantionpohjan rentoutusta voit ja kannattaakin tehdä päivittäin, esimerkiksi treenin päätteeksi tai vaikka iltaisin ennen nukkumaanmenoa.

-Kävelyä voit harrastaa vaikka joka päivä, toki omien tuntemusten rajoissa. Jos kävely tuntuu hyvälle, voit sovittaa joka päivälle esim. 30 minuutin kävelylenkin. Lisäksi hyvä keino kerryttää askelia ja tehostaa ajankäyttöä, on tehdä hyötyliikuntaa eli esim. kävellä työpaikalle, käyttää portaita hissin sijaan jne.