

Kaikille avoimet Porrastreenit LAUANTAINA 14.3.2026 kolmessa kunnassa!

- **valitse vapaasti kiinnostavimmat portaat ja kellonaika**

Mitä? Kohentaa kestävyyttä, lihasvoimaa ja tasapainoa

Polttaa tehokkaasti kaloreita samalla vahvistaen sydän- ja verenkiertoelimistöä

Kustavissa 14.3.2026 klo 10-11.15 Ahdon portaat

Vuonna 2023 valmistuneet kuntoportaat sijaitsevat Pleikiläntien varressa osoitteessa Pleikiläntie 27, Kustavi. Pääset kuntoportaisiin myös Tuulentuvan pihan kautta.

Portaat ovat valaistuna klo 21.00 asti päivittäin. Ei talvikunnossapitoa. Portaisiin ei saa mennä nastakengillä tai vastaavilla, 68 porrasta.

Kokoontuminen portaiden alapäässä!

Taivassalossa 14.3.2026 klo 12-13.15, Toivon portaat

Taivassalon Kirkkovuori

Kokoontuminen Grillikahvila Meriportin parkkipaikalla hieman ennen 12.

Valaistut portaat jossa 106 askelmaa, ei talvikunnossapitoa. Vältäthän nastakenkiä.

Tulotie 1, 23310 Taivassalo

Vehmaalla 14.3.2026 klo 14-15.15, Seuralan kuntoportaat

Seuralantie 11, Vehmaa

Kohota kuntoa keväisessä säässä! Seuralan urheilukentän vieressä sijaitsevat kuntoportaat tarjoavat erinomaisen mahdollisuuden porrastreeniin niin aloittelevalla kuin kokeneellekin kuntoilijalle. Portaiden yhteydessä on myös mahdollisuus lihaskuntoliikkeisiin.

Kokoontuminen portaiden alapäässä!

Voit osallistua vapaasti eri kuntien treeneihin yli kuntarajojen!

Porrastreeniohjaaja Mariella Ramsted Terveisin Mariella 0505263219

Maksuton!

Järjestäjä Liikkuva Saaristo-hanke

Lisää porrastreenistä:

Porrastreeni kehittää kestävyyttä, lihasvoimaa, tasapainoa ja polttaa tehokkaasti kaloreita samalla vahvistaen sydän- ja verenkiertoelimistöä.

Monipuolisuus ja lihasryhmien aktivointi

Portailla voi tehdä erilaisia harjoitteita, kuten **askelkyykkyjä, vuorikiipeilijöitä, hyppyjä ja punnerruksia**, jolloin treeni kohdistuu koko kehoon ja kehittää **voimaa, liikehallintaa ja koordinaatiota**. Erilaiset askellustavat ja intervallitreenit mahdollistavat harjoituksen tehostamisen ja lihasryhmien monipuolisen kehittämisen.

Mielen hyvinvointi

Porrastreeni ei hyödytä vain kehoa, vaan myös mieltä. Portaiden nousu vaatii keskittymistä ja tarjoaa **saavutuksen tunteen** jokaisen huipun jälkeen. Ulkoilmassa treenaaminen voi lisäksi **alentaa stressitasoja ja parantaa mielialaa**.

Turvallisuus ja vinkit

Porrastreeni on siis **tehokas, hauska ja monipuolinen tapa kehittää sekä fyysistä kuntoa että mielen hyvinvointia**, ja se sopii lähes kaikille kuntotasosta riippumatta.

Oikea tekniikka on tärkeää: astu portaalle koko jalalla kantapää edellä ja pidä keskivartalo tiukkana, jotta pakaralihas aktivoituu oikein. Lihasten venyttely ja rullaus treenin jälkeen ehkäisevät jumeja ja vammoja. Aloittelijoiden kannattaa aloittaa rauhallisesti ja lisätä intensiteettiä vähitellen, treenata 20–30 minuuttia 2–3 kertaa viikossa ja käyttää hyviä jalkineita liukastumisten välttämiseksi.