

Kuntopiiri luonnossa



Kuva: Varsinais-Suomen Sydämpiiri ry / Merike Kujanen

Kuntopiiriharjoittelu tekee hyvää sydämelle ja onnistuu vaikka lähimetsässä kävelylenkin yhteydessä.

Lihaskoormaliikkeet on hyvä tehdä sydäntäytävällisesti eli dynaamisesti, jolloin lihas jännittyy ja rentoutuu vuorotellen.

Kuntopiirissä yhtä liikettä voi tehdä 30–60 sekuntia kerralla ja kiittää pisteet 2–3 kertaa. Tarvittaessa pienet lepotauot liikkeen välillä ja pidempi tauko kierrosten välissä.

Hyvää huomenta -liike



- Nojaa puuta vasten polvet hieman koukussa. Kumarra eteenpäin selkä suorana ja keskivartalo tiukkana.



Kuvat: Varsinais-Suomen Sydänpiiri / Merike Kujanen



- Lisähaaste: kurkota kädellä vastakkaisen puolen nilkkaan. Tee liike molemmille puolille.

Askelkyykky



Kuvat: Varsinais-Suomen Sydänpiiri / Merike Kujanen

- Kyykkää vuorojaloin kalliota tai kiveä vasten. Etummaisen jalan polven ei tule ylittää nilkkaa.
- Ponnista etummainen jalka takaisin toisen jalan viereen pakaralihasta supistamalla.
- Pidä ryhti hyvänä, keskivartalo tiukkana ja katse eteenpäin liikkeen aikana.



Maastaveto

- Ota haara-asennossa kahdella kädellä kiinni irtokivestä tai kepistä.
- Pidä selkä suorana, katse etuviistoon ja polvet hieman koukussa.
- Vie kivi/keppi läheltä jalkoja polvien alapuolelle ja nouse takaisin seisoma-asentoon.



Kuvat: Varsinais-Suomen Sydänpäiri / Merike Kujanen

Pystypunnerrus



Kuvat: Varsinais-Suomen Sydänpiiri / Merike Kujanen



- Ota kivistä tai kepistä kiinni kädellä ja nosta se suoraksi ylös, kyynärpää osoittaen eteenpäin. Pidä hartiat mahdollisemman rentoina. Vaihda kättä puolessa välissä.

Hauislihas -liike

- Ota kivi tai keppi käteen, käsi suorana vartalon edessä.
- Supista käsi koukkuun kyynärpää kiinni vartalossa ja ojenna takaisin suoraksi.
- Vaihda kättä puolesta välissä.



Kuvat: Varsinais-Suomen Sydänpiiri / Merike Kujanen

Hartianosto sivulle



Kuvat: Varsinais-Suomen Sydänpiiri / Merike Kujanen



- Ota kivi yhteen käteen ja aloita liike kädet alhaalla sivuilla. Nosta käsi suorana sivuille ja laske alas. Vaihda kättä puolella välissä aikaa.