



Kuvat: Olga Pihlman

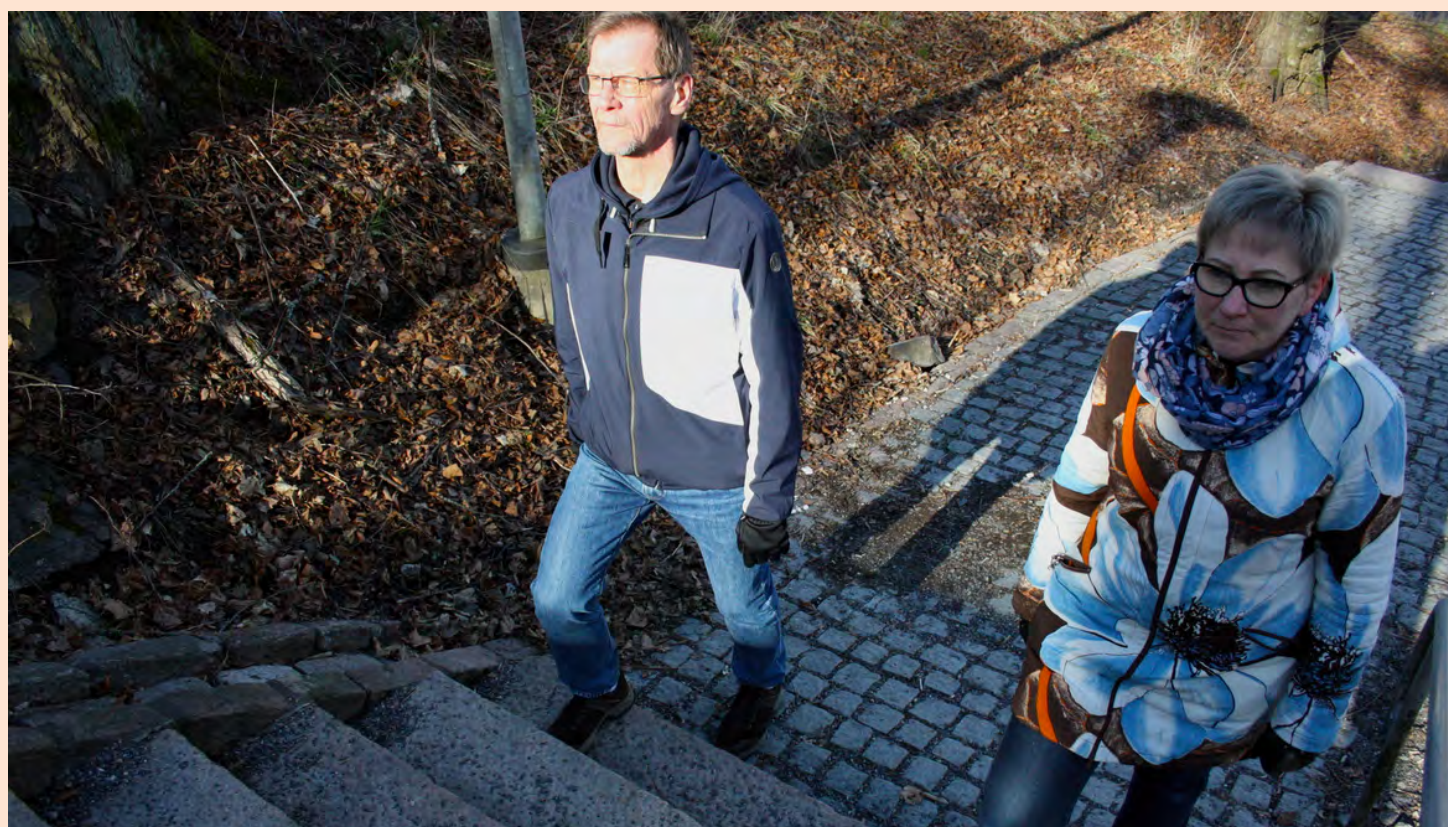
Porraskävely ja -jumppa on helppo yhdistää kävelylenkkiin. Lihaskunto-, venyttely- ja rentoutusharjoitukset portaissa sopivat myös poluille ja muuhun luonnossa liikkumiseen.

Portaissa syke nousee mukavasti. Alaraajojen lihasvoima ja liikkuvuus paranevat, tasapaino kehittyy ja keskivartalon hallinta vahvistuu.

Lihaskuntoharjoituksia tulee toistaa selvään lihasväsymykseen asti. Venytyksen on hyvä kestää noin puoli minuuttia ja liikkeet tehdä molemmilla jaloilla/käsillä.



Aloita kävelemällä portaat reippaasti ylös ja rauhallisesti alas.



Astu napakasti ylemmälle portaalle, ensin toisella ja sitten toisella jalalla. Astu takaisin alemmalle portaalle.



Kuva: Olga Pihlman

Voimaa pohkeille pumpaten

- Pumppaa pohkeita nostamalla ja laskemalla kantapäitä.
- Jätä välillä kantapää ylös pidemmäksi ajaksi.
- Ota tarvittaessa tukea kaiteesta.



Kuva: Olga Pihlman

Voimaa jaloille harppoen

- Harpo portaatt astumalla joka toiselle portaalle.
- Pidä hyvä ryhti liikkeen aikana.



Kuva: Olga Pihlman

Voimaa jaloille kyykäten

- Astu portaalle ja kyykkää.
- Jalkojen asento voi olla leveä tai kapea.
- Liike on sitä tehokkaampi, mitä alemmas kyykkäät.



Kuva: Olga Pihlman

Voimaa pakaroille ojentaen

- Astu portaalle ja ojenna toinen jalka tehokkaasti taakse.
- Voit astua jokaiselle tai joka toiselle portaalle.
- Ota tarvittaessa tukea kaiteesta.



Kuva: Olga Pihlman

Kyytiä etureisille

- Astu portaalle, nosta toinen polvi koukkuun ja ojenna se suoraksi eteen.
- Pidä asento hetken ja laske jalka alas.
- Ota tarvittaessa tukea kaiteesta.



Kuva: Olga Pihlman

Voimaa käsille punnertaen

- Nojaa käsillä portaiden kaiteeseen tai puuhun.
- Punnerra.
- Käsien kapea ote kohdistaa liikkeen ojentajalihaksiin, leveämpi myös rintalihaksiin.



Kuva: Olga Pihlman

Napakkuutta keskivartaloon

- Nojaa portaiden kaiteeseen tai puuhun.
- Nosta polvea kohti rintaa tai sivulta kohti kainaloa.
- Pidä keskivartalo tiukkana.



Kuva: Olga Pihlman

Rintalihaksen venytys

- Asetu seisomaan puun viereen kylki puun runkoon päin.
- Nosta käsi kyynärpää koukussa hartiakorkeudelle kämmen runkoa vasten.
- Astu askel eteenpäin ja tunne venytys rintalihaksessa.



Kuva: Olga Pihlman

Etureiden venytys

- Nosta kantapää kohti pakaraa.
- Voit pitää kiinni nilkasta tai lahkeesta.
- Tunne venytys etureidessä.



Kuva: Olga Pihlman

Takareiden venytys

- Nosta jalka ylemmälle portaalle.
- Pidä etummaisen jalan polvi hieman koukussa.
- Taivuta ylävartaloa selkä suorana eteenpäin.
- Tunne venytys takareidessä.



Kuva: Olga Pihlman

Pohjevenytys

- Aseta päkiä portaan reunalle.
- Anna kantapäähän painua alas.
- Tunne venytys pohkeessa.



Hengityshetki luonnossa (5-10 min.)

Ohjaaja lukee seuraavan tekstin rauhallisesti osallistujille. Puheensävyn tulee olla lempeä. Jokaisen pilkun ja pisteen kohdalla, ohjaaja antaa sanoille aikaa vaikuttaa. Ohjaaja kertoo, että tässä harjoituksessa keskitytään omaan kehoon ja olotilaan eikä puhuta harjoituksen aikana muille.

”Voit seisoa tai istua harjoituksen ajan. Pyri löytämään hyvä asento, rento ja samalla ryhdikäs. Sulje silmäsi tai vie katse alaviistoon. Anna leuan ja hartioden rentoutua. Keskity vain omaan oloosi. Hengitä omaan tahtiisi rauhallisesti, ja ala tarkkailla omaa hengitystäsi.

(n. 10 sekunnin tauko)

Missä kohtaa kehoasi tunnet hengityksen selvemmin?
Tuntuuko se sieraimissa, rintakehässä, vatsassa vai jossain muualla?

(n. 5 sekunnin tauko)

Hengitystä ei tarvitse muuttaa, vaan seuraa sitä havainnoiden.

(n. 5 sekunnin tauko)

Mieli on usein kärsimätön ja ajatukset alkavat vallata tilaa. Kun huomaat ajattelevasi jotakin, tuo huomio lempeästi takaisin hengityksen seuraamiseen. Jos keskittyminen on vaikeaa, voit laskea hengityskertoja yhdestä kymmeneen. Yk-sii.. kak-sii, ja niin edelleen.

(Laske oman hengityksesi kerrat mielessäsi 1-10 ja sama tauko myös osallistujille.)

Nyt voit lopettaa hengityksen laskemisen ja seuraa vaan hengityksen kulkua. Hyväksy mielen levottomuus. Jo muutaman minuutin mittainen hengitykseen keskittyminen vaikuttaa positiivisesti terveyteen, verenpaine laskee ja stressihormonien määrä veressä pienenee. Säännöllinen Mindfulness-harjoittelu lisää hyvinvointia, tyytyväisyyden tunnetta ja läsnäoloa tässä hetkessä.

(n. 5 sekunnin tauko)

Hengitä rauhallisesti vielä muutama kerta.

(n. 5 sekunnin tauko)

Nyt voit vähitellen avata silmät ja liikutella itseäsi. Kiitä itseäsi harjoituksesta. Kiitos!”

Harjoitusteksti: Anne Kuusisto, Mindfulness-ohjaaja, Sydänliitto