

Vinkkejä luontokuntosaliin



Merike Kujanen / Varsinais-Suomen Sydänpiiri

Luontokuntosaliharjoittelu tekee hyvää sydämelle ja onnistuu vaikka lähimetsässä kävelylenkin yhteydessä.

Lihassoimaliikkeet on hyvä tehdä sydänystävällisesti eli dynaamisesti ilman ylimääräistä tai jatkuvaa jännittämistä.

Luontokuntosalissa liikettä tulee toistaa selkeään lihasväsymykseen asti ja kahteen kertaan. Kertojen välissä on hyvä pitää pieni tauko tai tehdä toinen liike väliin.

Hyvää huomenta -liike



Merike Kujanen

Nojaa puuta vasten polvet hieman koukussa. Kumarra eteenpäin selkä suorana ja keskivartalo tiukkana. Nouse takaisin pystyyn.

Vaikeuta liikettä kurkottamalla kädellä vastakkaisen puolen nilkkaan. Tee liike molemmille puolille.

Hauisliike



Merike Kujanen

Ota kivi tai keppi käteen.

Koukista kyynärpää pitäen käsi kiinni vartalossa. Ojenna kyynärpää jarruttaen vieden käsi suoraksi alas vartalon viereen.

Tee liike erikseen molemmilla käsillä.

Askelkyykky



Merike Kujanen

Kyykkää vuorojaloin kalliota tai kiveä vasten. Älä päästä etummaisesta jalan polvea nilkan etupuolelle.

Ponnista etummainen jalka takaisin toisen jalan viereen.

Pidä ryhti hyvänä, keskivartalo tiukkana ja katse eteenpäin liikkeen aikana. Tee liike molemmilla jaloilla.

Pystypunnerrus



Merike Kujanen

Ota kivi tai keppi käteen. Vie käsi suoraan ylös ja tuo takaisin alas kyljen viereen. Pidä hartiat mahdollisemman rentoina. Tee liike erikseen molemmilla käsillä.

Maastaveto



Merike Kujanen

Ota kahdella kädellä kiinni irtokivestä tai kepistä.

Pidä selkä suorana haara-asennossa, katse etuviistoon ja polvet hieman koukussa.

Vie kivi tai keppi läheltä jalkoja polvien alapuolelle ja nouse takaisin pystyasentoon.

Kädennosto sivulle



Merike Kujanen

Ota kivi käteen. Vie kivi käsi suorana sivulle hartiatasoon. Tuo käsi jarruttaen takaisin alas vartalon viereen. Tee liike erikseen molemmilla käsillä.