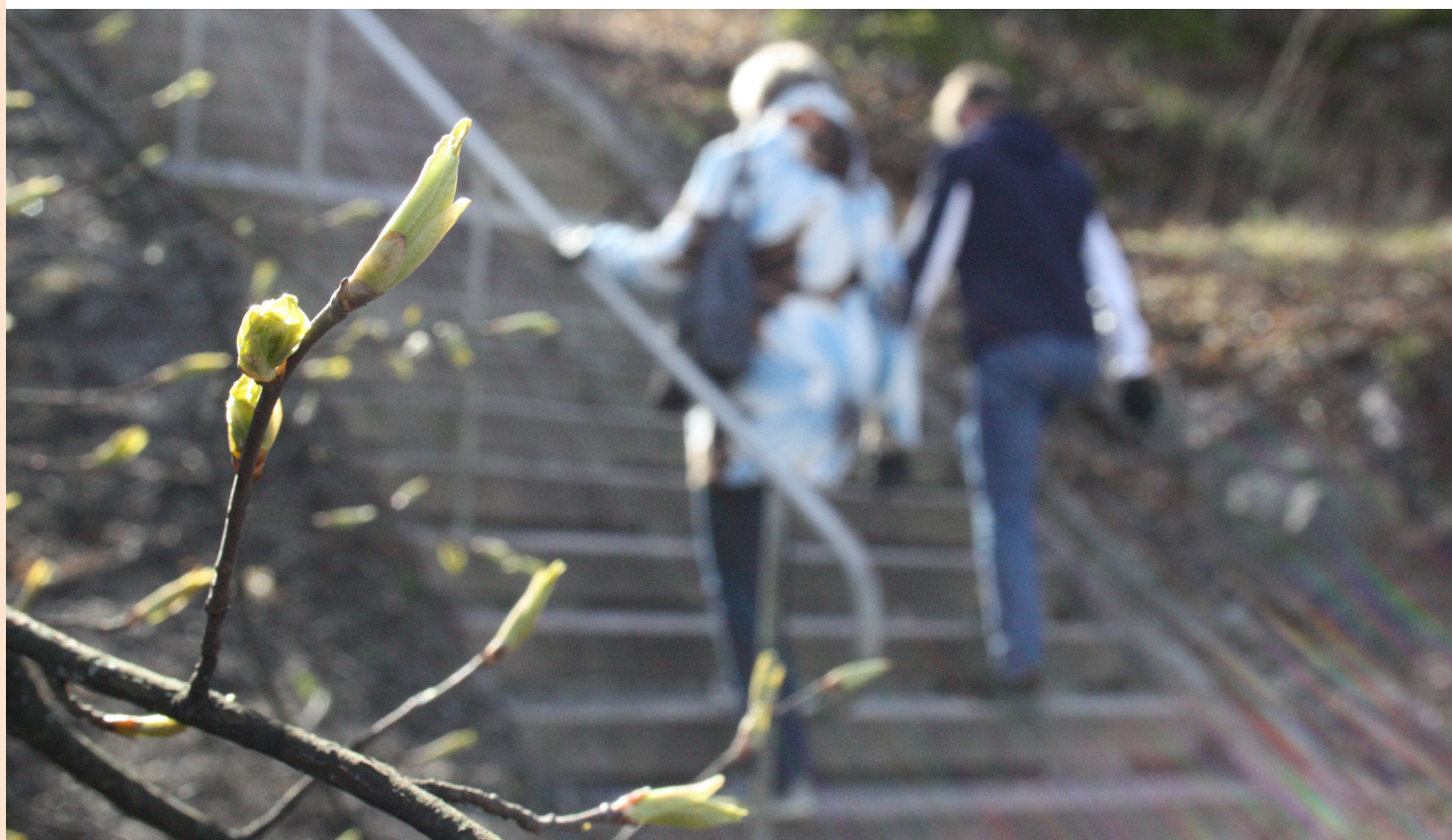


Vinkkejä porrasliikuntaan

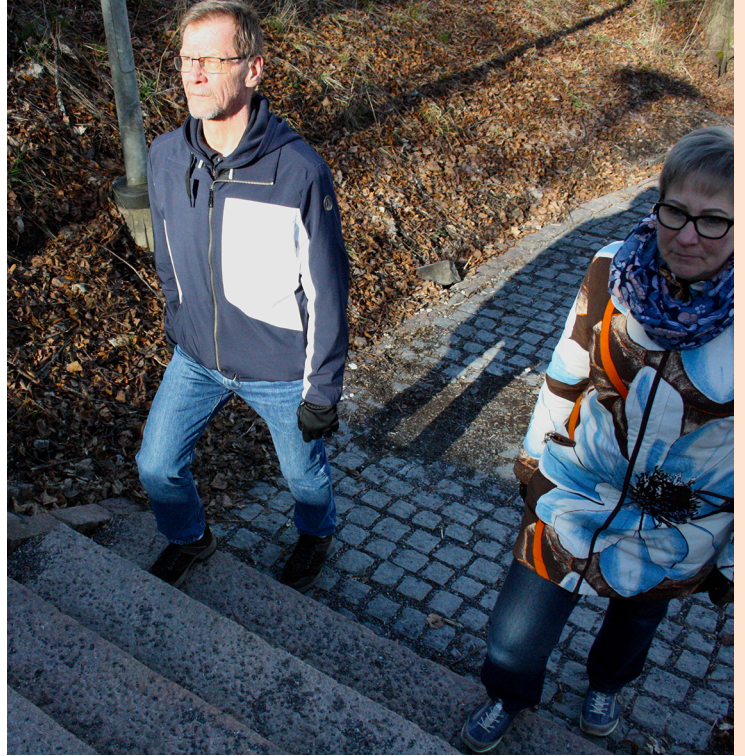


Olga Pihlman

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

Alkulämmittely



Olga Pihlman

Aloita kävelemällä portaat reippaasti ylös ja rauhallisesti alas.

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

Lihaskvoimaliike



Olga Pihlman

VOIMAA POHKEILLE PUMPATEN

Pumppaa pohkeita nostamalla ja laskemalla kantapäitä.

Jätä välillä kantapää ylös pidemmäksi ajaksi.

Ota tarvittaessa tukea kaiteesta.

Lihaskoivu



Olga Pihlman

VOIMAA JALOILLE HARPPOEN

Harpo portaat astumalla joka toiselle portaalle.

Pidä hyvä ryhti liikkeen aikana.

Lihhasvoimaliike



Olga Pihlman

VOIMAA JALOILLE KYYSKÄTEN

Astu portaalle ja kyykkää.

Jalkojen asento voi olla leveä tai kapea.

Liike on sitä tehokkaampi, mitä alemmas kyykkäät.

Lihassoimoliike



Olga Pihlman

VOIMAA PAKAROILLE OJENTAEN

Astu portaalle ja ojenna toinen jalka tehokkaasti taakse.

Voit astua jokaiselle tai joka toiselle portaalle.

Ota tarvittaessa tukea kaiteesta.

Lihhasvoimaliike



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.

Lihhasvoimaliike



Olga Pihlman

VOIMAA KÄSILLE PUNNERTAEN

Nojaa käsillä portaiden kaiteeseen tai puuhun.

Punnerra.

Käsien kapea ote kohdistaa liikkeen ojentajalihakseen, leveämpi myös rintalihakseen.

Lihassoimoliike



Olga Pihlman

NAPAKKUUTTA KESKIVARTALON

Nojaa portaiden kaiteeseen tai puuhun.

Nosta polvea kohti rintaa tai sivulta kohti kainaloa.

Pidä keskivartalo tiukkana.

Venyttelyliike



Anna Kara

RINTALIHAKSEN VENYTYS

Asetu seisomaan puun viereen kylki puun runkoon päin.

Nosta käsi kyynärpää koukussa hartia-
korkeudelle kämmen runkoa vasten.

Astu askel eteenpäin ja tunne venytys
rintalihaksessa.

Venyttelyliike



Olga Pihlman

ETUREIDEN VENYTYS

Nosta kantapää kohti pakaraa.

Voit pitää kiinni nilkasta tai lahkeesta.

Tunne venytys etureidessä.

Venyttelyliike



Olga Pihlman

TAKAREIDEN VENYTYS

Nosta jalka ylemmälle portaalle.

Pidä etummaisien jalan polvi hieman koukussa.

Taivuta ylävartaloa selkä suorana eteenpäin.

Tunne venytys takareidessä.

Venyttelyliike



Olga Pihlman

POHJEVENYTYS

Aseta päkiä portaan reunalle.

Anna kantapään painua alas.

Tunne venytys pohkeessa.

Mindfulness-harjoitus

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 hartioiden 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 Mindfulnessharjoittelu 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