

## Porraskävely

Syketasoa nostattavaa porraskävelyä ja -jumpsua on helppo yhdistää kävelylenkkiin. Samalla, kun alaraajojen lihasvoima kehittyy, pystyy myös tasapainoa, nilkan notkeutta ja keskivartalon hallintaa vahvistamaan portaissa.

### KESTO

- 30 min +

### VALMISTELUT

- Suunnitelkaa kävelylenkki, minkä yhteydestä löytyy porrasaskelmia. Kuntien verkkosivuilta voi tarkistaa lähialueen kuntoportaiden sijainnin.
- Porrasjumpsaliikkeiden kuvalliset ohjeet löytyvät Sydänliiton Yhdistyspalvelusta, kysy mahdollisuutta ohjeiden laminointiin Sydänpiiristäsi.

### TOTEUTUS

- Kävelkää portaille suunniteltua reittiä pitkin. Ja aloittakaa kävelmällä portaat ylös ja rauhallisesti alas. Liikkeiden toistomäärissä on hyvä huomioida osallistujien kuntotaso ja pitää riittävät lepotauot liikkeiden välillä.
- Valitkaa seuraavista porrasjumpsaliikkeistä sopivimmat.
  - **Askeleus portaille:** Askella portaille omaan tahtiin vuorojaloin.
  - **Pohjepumpaus:** Seiso portaila, ota tarvittaessa tukea kaiteesta ja pumpkaa pohkeita nostamalla ja laskemalla päkiöitä. Pidä välillä pieni pito kantapäät ylhäällä.
  - **Askel joka toiselle portaille:** Ponnista joka toiselle portaille

jännittäen pakaralihaksia.

- **Kyykky:** Astu portaille vuorojaloin ja kyykkää. Jalkojen asento voi olla joko leveä tai kapea.
- **Jalan ojennus taakse:** Astu portaille vuorojaloin ja ojenna jalka taakse. Voit astua jokaiselle tai joka toiselle askelmalle.
- **Polven nosto:** Astu portaille vuorojaloin ja nosta polvea.
- **Punnerrus:** Nojaa käsillä portaiden kaiteeseen tai puuhun ja punnerra. Voit ottaa käsillä joko leveän tai kapean asennon.
- **Vuorikiipeilijä:** Nojaa portaisiin ja nosta vuorotellen polvia kohti rintaa.
- Lyhyet venyttelyt sopivat harjoittelun päätteeksi.
  - **Rintalihakset:** Nosta käsi kyynärpää koukussa hartiakorkeudelle kämmen puun runkoa vasten ja ota askel eteenpäin.
  - **Takareidet:** Nosta toinen jalka ylemmälle portalle. Taivuta ylävartaloa kohti polvea. Pidä etummaisen jalan polvi hieman koukussa.
  - **Etureidet:** Nosta kantapäätä kohti pakaraa, pidä kiinni nilkasta tai lahkeesta.
  - **Pohkeet:** Aseta päkiä portalle ja anna kantapään painua alas.

### VINKIT

- Porrasjumpsaliikkeistä tehdyn videon löydät Sydänliiton YouTube-kanavalta hakusanalla Sydämelle hyvää porrasjumpsua.