

Ulkokuntoilulaitteet tutuksi

Ulkokuntoilulaitteet tarjoavat hauskan tavan harjoittaa lihaskuntoa ulkoilmasta nauttien. Tutustukaa lähiseudun ulkokuntoilulaitteisiin ja kokeilkaa yhdessä eri liikkeitä laitteilla.

KESTO

- 60 min +

VALMISTELUT

- Selvitä etukäteen kävelyreitti, jonka varrelta löytyy ulkokuntoilulaitteita.

TOTEUTUS

- Kävellessä ulkokuntoilulaitteille voitte alkuverryttelynä pyöritellä käsiä ja tehdä polvennostokävelyä.
- Tutustukaa ulkokuntoilulaitteisiin, monissa laitteissa on kirjalliset ohjeet tai QR-koodit liikkeiden oikeaan tekniikkaan.
- Kokeilkaa esimerkiksi seuraavia liikkeitä:
 - **Jalkaprässi:** Istu tukevasti jalkaprässilaitteen penkillä, jalkapohjat tukien päällä. Nosta penkkiä jalkojen avulla ylös ja laske hitaasti alas. Liike vaikuttaa reisilihaksiin ja pakaroihin. Tee 10–20 toistoa, 1–3 sarjaa.
 - **Ylätalja:** Istu laitteessa jalat maassa. Vedä kyynärpäitä kohti maata ja rutista lapaluut yhteen. Palauta rauhallisesti lähtöasentoon. Haastetta lisää, jos nostaa jalat irti maasta. Liike vahvistaa yläselän lihaksia. Tee 10–20 toistoa, 1–3 sarjaa.

- **Roikkuminen:** Liikkeen voi tehdä esimerkiksi erilaisissa leuanveto-tangoissa. Ota vankka ote tangoista molemmilla käsillä. Roiku käsien varassa 10–30 sekuntia kerrallaan. Liike helpottuu, jos pidät jalat maassa. Harjoite lisää mm. käsien puristusvoimaa.
- **Vartalon kierto:** Asetu kierto-laitteen jalkalaudan päälle ja ota käsille tukea telineestä. Kierrä vartaloa puolelta toiselle. Keskity tekemään liikettä keskivartalolla ja jaloista, ylävartalo mahdollisimman suorassa. Liike kehittää ylävartalon liikkuvuutta ja aktivoi keskivartalon lihaksia. Tee 10–20 toistoa per puoli, 1–3 sarjaa.
- Tehkää lyhyet venyttelyt harjoitetuille lihasryhmille kävelylenkin lopuksi.

MATERIAALIT JA VÄLINEET

- Ei tarvita.

VINKIT

- Lisää vinkkejä alku- ja loppulämmittelyyn sekä lihasvoimaharjoitteluun löydät Ikäinstituutin Voimaa ja tasapainoa liikunta- puistosta -vertaisohjaajaoppaasta. Oppaan löydät täältä: ikainstituutti.fi – Liikunta ja ulkoilu – Ikiliikkuja – Ota käyttöön hyvät käytännöt – Ulkoliikunta.