

Kuntopiiri luonnossa

Kuntopiiriharjoittelu sopii erinomaisesti kävelyn tai retken yhteyteen. Lihasvoimaliikkeet on hyvä tehdä sydäntäydällisesti eli dynaamisesti, jolloin lihas jännittyy ja rentoutuu vuorotellen.

KESTO

- 60 min +

VALMISTELUT

- Suunnitelkaa etukäteen kävelyreitti ja sen varrelta pysähdyspaikka, josta löytyy puita, irtonaisia kiviä tai keppejä. Kuntopiiriliikkeiden kuvat ja tarkemmat ohjeet löytyvät Sydänliiton Yhdistyspalvelusta.

TOTEUTUS

- Kävelkää yhdessä suunnitellulle pysähtymispaikalle. Vie kuvat liikkeistä kuuteen eri pisteeseen ja ohjaa liikkeet osallistujille. Yhtä liikettä voi tehdä 30–60 sekuntia kerralla ja kiertää pisteet 2–3 kertaa. Pitäkää tarvittaessa pienet lepotauot liikkeiden välillä ja pidempi tauko kierrosten välissä.
- 1 Hyvää huomenta -liike:** Nojaa puuta vasten polvet hieman koukussa. Kumarra eteenpäin selkä suorana ja keskivartalo tiukkana. Lisähaaste: kurkota kädellä vastakkaisen puolen nilkkaan.
- 2 Askelkyykky:** Kyykkää yksi jalka kerrallaan kalliota/kiveä vasten ja ponnista jalka takaisin toisen jalan viereen. Etummaisesta jalan polven ei tule ylittää nilkkaa.

3 Maastaveto: Ota kiinni kivistä tai kepeistä. Asetu haara-asentoon selkä suorana, katse etuviistoon ja polvet hieman koukussa. Vie kivi/keppi läheltä jalkoja polvien alapuolelle ja nouse takaisin seisoma-asentoon.

4 Pystypunnerrus: Nosta vuorokäsin kivi tai keppi ylös, kyynärpää osoittaa eteenpäin, hartiat mahdollisimman rentoina.

5 Hauikset: Ota kivistä kiinni ja vie käsi suorana vartalon eteen. Supista käsi koukkuun kyynärpää kiinni vartalossa ja ojenna käsi takaisin suoraksi.

6 Hartianostot sivuille: Ota kiinni kivistä ja nosta käsi alhaalta suorana sivulle ja laske takaisin alas.

- Harjoittelun lopuksi istahtakaa kivelle, antakaa hengityksen tasaantua ja olkaa hetki osa luontoa kehon samalla rentoutuessa. Voitte myös tehdä lyhyet loppuvenyttelyt isoimmille lihasryhmille.

MATERIAALIT JA VÄLINEET

- Halutessasi tulosta ja ota mukaan laminoidut ohjeet liikkeistä. Kysy mahdollisuutta laminointiin omasta Sydänpiiristä.

Kuntopiiriharjoittelu
sopii erinomaisesti kävelyn
tai retken yhteyteen.