

Metsäjumppa

Innostu lihasvoimaharjoittelusta luonnossa. Metsäjumppaa voi tehdä kävelylenkin yhteydessä. Kävely luonnossa toimii hyvänä alku- ja loppuverryttelynä.

KESTO

- 30 min +

VALMISTELUT

- Alkuverryttely-, lihasvoima- ja venyttelyliikkeiden kuvat ja tarkemmat ohjeet löytyvät Sydänliiton Yhdistyspalvelun toimintavinkeistä.
- Voit halutessasi tulostaa ja laminoida ne etukäteen, kysy mahdollisuutta laminointiin omasta Sydänpiiristäsi.

TOTEUTUS

- Pysähtykää kävelyreitit varrella paikkaan, missä on riittävästi tilaa sekä puita ja kiviä, kallio tai penkkejä lähetyvillä.
- Ohjaa jumppaliikkeet osallistujille. Liikkeitä voi tehdä 10–20 toistoa/liike ja yhteensä 1–3 kertaa.
 - **Askella kivelle:** Asetu hyvään seisoma-asentoon kiven, kannon tai puunrungon eteen. Nosta vuorotellen vasen ja oikea jalka ylös kivelle. Voit tasapainottaa liikettä käsillä.
 - **Istahda kivelle:** Aseta kädet ristiin rintakehälle ja lähde istuutumaan kiven päälle ja nouse ylös, juuri kun olet koskettamassa kiveä.

- **Kurkotus puuhun -pohjelihasliike:** Asetu hyvään seisoma-asentoon puun alle. Nouse tehokkaasti varpaille ja samalla kosketa kurkotelleen oksaa. Kurkota vuorotellen vasemmalla ja oikealla kädellä.
- **Punnerrus puuta vasten:** Nosta kädet hartiatasolle runkoa vasten. Koukista kyynärnivelet ja vie rintakehä lähelle runkoa. Työnnä itsesi takaisin pystyasentoon. Pidä selkä suorana ja kannat maassa.
- **Ilmaistunta:** Nojaa puuhun ja asetu kyykkyasentoon. Kädet rentoina vartalon vierellä. Mitä syvempi kyykky sitä tehokkaampi liike. Sopiva kesto liikkeelle 30–60 sekuntia.
- **Vuorikiipeilijä:** Nojaa puuhun käsillä hartianleveysellä otteella. Nosta vuorotellen polvia kohti rintaa. Muista pitää keskivartalo tiukkana ja vedä lapoja yhteen.
- Ohjaa lopuksi lyhyet venytykset jaloille ja käsille. Ja jatkakaa kävelylenkki loppuun luonnosta nauttien.

MATERIAALIT JA VÄLINEET

- Halutessasi ota mukaan laminoidut paperit liikkeistä.

VINKIT

- Metsäjumppa soveltuu hyvin kävelytapaamisen, ulkona tapahtuvan kerhon tai retken yhteyteen.