

Luontokuntosali

Lähtekää yhdessä luontokuntosalille virkistymään ja liikkumaan. Luontokuntosalin voi pystyttää etukäteen sopivalle paikalle ja kiertää myös omatoimisesti.

KESTO

- 60 min +

VALMISTELUT

- Suunnitelkaa sopiva pysähdyspaikka jumppahetkelle kävelyreitinväliltä. Käyttäkää korokkeena eri liikkeissä esim. kantoa, kiveä tai penkkiä.

TOTEUTUS

- Tehkää alkuverryttelynä polvenostokävelyä sekä kävelkää pyörityksen käsiä eteen- ja taaksepäin. Lihaskuntoharjoitteita voi tehdä 10–15 toistoa per liike osallistujien kuntotason mukaan. Liikeparin liikkeet voi tehdä 1–3 kertaa ja pitää tauot liikeparien välissä.
- 1. liikepari:
 - **Etunojapunnerrus** (ylävartalon lihakset): Punnerra puuta vasten kädet hartioiden tasolla, selkä suorana ja kantapäät maassa. Lisähaaste: tee punnerrus kantoa tai penkkiä vasten.
 - **Varpaille nousu** (pohjelihakset): Ota tukea puusta ja nouse varpaille. Pysy hetki varpailla. Lisähaaste: Tee liike yhdellä jalalla / ilman tukea / korokkeen reunalta.
- 2. liikepari:
 - **Kyykky** (reisi- ja pakaralihakset): Istahda korokkeelle kädet ristissä

rintakehällä. Nouse ylös juuri ennen koroketta ja ojenna myös lantio. Lisähaaste: tee liike yhdellä jalalla.

- **Dippi** (ojentajalihakset): Istu korokkeen reunalle (kämmenten sormet eteenpäin ja jalkapohjat maassa noin 90 asteen kulmassa polvien kanssa). Laske takapuolta selkä suorana kohti maata ja punnerra käsivoimilla takaisin ylös.
- 3. liikepari:
 - **Vatsarutistus** (vatsalihakset): Istu korokkeelle, ota tukea käsillä ja nojaa hieman taaksepäin rutistaen samalla polvia vuorotellen rintaa kohti.
 - **Askellus** (reisi- ja pakaralihakset): Ponnista vuoro jaloin korokkeen päälle seisomaan. Lisähaaste: Korokkeella nosta vapaan jalan polvi kohti rintaa.
- Kävelylenkin lopuksi lyhyet venytelyt suurimmille lihasryhmille.

MATERIAALIT JA VÄLINEET

- Rastikortit ja ohjeet löydät Sydänliiton Yhdistyspalvelusta. Liikkeiden ohjevideot löytyvät Youtubesta hakusanalla Luontokuntosalin soittolista.
- Omasta Sydänpiiristä voi kysyä mahdollisuutta rastien laminointiin.

LISÄTIEDOT

- Keski-Suomen Sydänpiiristä puh. 045 8933 888 tai 045 1089 331.