

# Luontokuntosalivisa

## KYSYMYS 1

### Luontokuntosalin toteuttaminen on

- A helppoa, sillä luonnossa on näppärää löytää välineitä ja vastusta liikkeiden tekemiseen
- B työlästä, sillä luonnossa ei löydy vastusta
- C lähes mahdotonta vaikeiden olosuhteiden takia

## KYSYMYS 2

### Luontokuntosalissa voi vahvistaa

- A vain kestävyyskuntoa
- B vain kestävyyskuntoa ja lihasvoimaa
- C kestävyyskuntoa, lihasvoimaa ja liikkuvuutta

## KYSYMYS 3

### Lihaskuntoharjoittelussa on keskeistä tehdä liikkeitä

- A huolellisesti ja oikein
- B vähän sinne päin
- C ei ole niin tarkkaa, kunhan tulee liikuttua

## KYSYMYS 4

### Jotta lihaskuntoharjoittelu tuo edistymistä, tulee lihaksia harjoittaa selkeään lihaskäsitelmään asti

- A kerran viikossa
- B vähintään 2–3 kertaa viikossa
- C satunnaisesti

## KYSYMYS 5

### Luonto ja luonnossa oleilu

- A eivät tuo sen kummempin hyviä vaikutuksia ihmisen elimistöön
- B vaikuttavat sydänsairauksien keskeisiin riskitekijöihin
- C vaikuttavat vain harvojen ihmisten terveyteen positiivisesti

## KYSYMYS 6

### Luonnon fyysisiä terveysvaikutuksia ovat

- A vain sykkeen ja verenpaineen lasku
- B vain vastustuskyvyn parantuminen
- C kaikki yllämainitut sekä matalampi riski sairastua sydän- ja muistisairauksiin

## KYSYMYS 7

### Luonnossa oleilun ja liikkumisen psyykkisiä terveysvaikutuksia ovat

- A vain mielialan kohentuminen ja stressitason aleneminen
- B vain virkistymisen ja rentoutumisen
- C kaikki yllämainitut

## KYSYMYS 8

### Luonnossa liikkuminen tuo hyvinvointia

- A vain kesällä aurinkoisella ilmalla
- B mihin vuodenaikaan vaan
- C erityisesti keväisin ja syksyisin

## KYSYMYS 9

### Koordinaatio-, ketteryy- ja tasapaino- harjoittelu luonnossa

- A on hankalaa, koska ei ole tarvittavia välineitä
- B on helppoa mm. kivien ja kallioiden avulla
- C ei ole niin tehokasta kuin sisäkuntosalilla

## KYSYMYS 10

### Luontokuntosaliharjoittelu

- A on tärkeää sydämen hyvinvoinnin huolehtimisessa
- B on välttämätöntä kaikille ihmisille
- C on mukava mahdollisuus huolehtia kunnosta ja toimintakyvystä sekä nauttia luonnosta

## Luontokuntosalivisan vastaukset

### KYSYMYS 1

- A** Luontokuntosalin toteuttaminen on helppoa, sillä luonnossa on näppärää löytää välineitä ja vastusta liikkeiden tekemiseen. Hyviä apuvälineitä ovat mm. puunrungot, kivet, kalliot ja ojat.

### KYSYMYS 2

- C** Luontikuntosalissa voi vahvistaa kestävyyskuntoa, lihasvoimaa, liikkuvuutta ja harjoitella rentoutumista. Liikkeet tulee valita tavoitteen mukaan.

### KYSYMYS 3

- A** Lihaskuntoharjoittelussa on keskeistä tehdä liikkeet huolellisesti ja oikein. Näin harjoittelun tulos näkyy mahdollisimman hyvin eikä synny turhia vammoja.

### KYSYMYS 4

- B** Jotta lihaskuntoharjoittelu tuo edistymistä, tulee lihaksia harjoittaa selkeään lihasväsymykseen asti vähintään 2–3 kertaa viikossa. Kaikki lihasharjoittelu on hyväksi, mutta selkeä lihasvoiman paraneminen vaatii useampaa harjoituskertaa viikon aikana.

### KYSYMYS 5

- B** Luonto ja luonnossa oleilu vaikuttavat sydänsairauksien keskeisiin riskitekijöihin. Ne auttavat palautumaan stressistä ja madaltavat verenpainetta. Kulkeminen luonnossa vaikuttaa mm. myös kolesteroliin ja painonhallintaan.

### KYSYMYS 6

- C** Luonnon fyysisiä terveysvaikutuksia ovat sykkeen ja verenpaineen lasku, vastustuskyvyn parantuminen ja matalampi riski sairastua sydän- ja muistisairauksiin.

### KYSYMYS 7

- C** Luonnossa oleilun ja liikkumisen psyykkisiä terveysvaikutuksia ovat mielialan kohentuminen ja stressitason aleneminen, virkistyminen ja rentoutuminen ja myönteisten tunteiden kokemisen lisääntyminen ja epämiellyttävien tunteiden vähentyminen.

### KYSYMYS 8

- B** Luonnossa liikkuminen tuo hyvinvointivaikutuksia mihin vuodenaikaan vaan, kunhan tulee lähdettyä luontoon liikkumaan. Hyvä onkin huolehtia askelten tai liikuntaminuuttien kertymisestä ympäri vuoden.

### KYSYMYS 9

- B** Koordinaatio-, ketteryyss- ja tasapainoharjoittelu luonnossa on helppoa mm. kivien, puunrunkojen ja kallioiden avulla. Luonnossa liikkuminen jo itsessään on hyvää harjoittelua. Jalan alle jäävä kivi, risu, puun juuri, keppi ja kiven tai kannon ylitys ovat mainiota harjoitteita.

### KYSYMYS 10

- C** Luontokuntosaliharjoittelu on mukava mahdollisuus huolehtia kunnosta ja toimintakyvystä sekä nauttia luonnosta. Se on yksi vaihtoehto huolehtia liikkumisesta. Olennaista on löytää itselle mieluisat tavat ja hetket liikkumiseen.