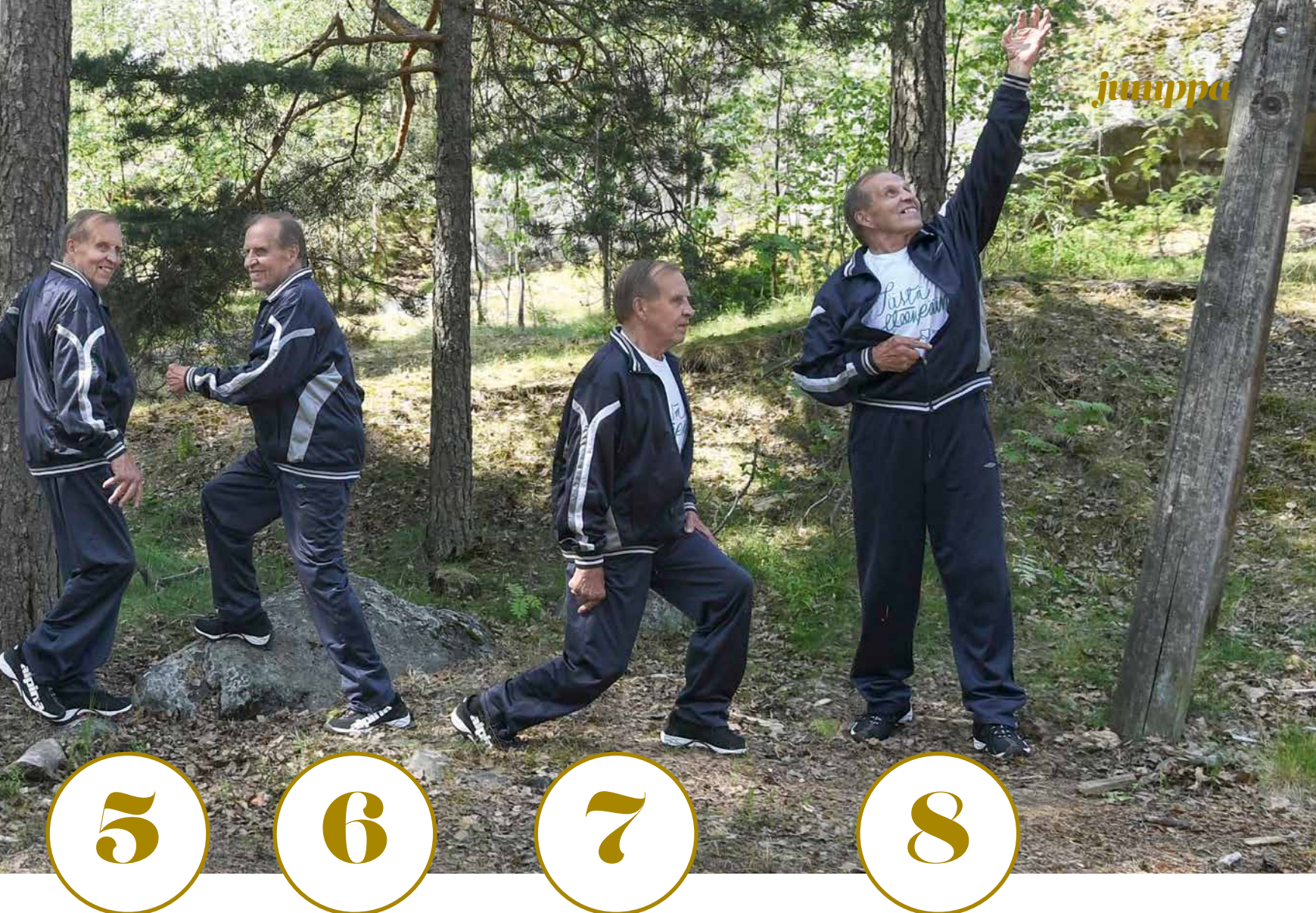




Mennään metsään!

JUMPPAAJA: Risto Tiesmäki | KUVAT: Kimmo Brandt, COMPIC PHOTOS OY | OHJEET: Tinja Saarela, REUMALIITTO

Luontoliikunta sopii kaikille ja kaiken ikäisille. Näillä ohjeilla saat metsä- tai puistoretkestä tehokkaan harjoituksen, joka vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestön lihasvoimaa ja liikehallintaa.



5

6

7

8

LUONNON OMA KUNTOSALITREENI

Lämmittely: Kävele 5–10 minuuttia ympäriinsä kierrellen puita ja kiviä. Nostele polvia, heiluttele käsiä ja jalkoja sekä pyörittele niveliä. Halutessasi voit kerätä kiviä, keppejä tai käpyjä kasaksi. Etsi ainakin yksi keppi, jonka tarvitset mukaan liikkeisiin 1–3. Tee jokaista liikettä rauhallisesti 10–15 kertaa 1–3 kierrosta.

1 Heilautus: Seiso suorana, polvet vähän koukussa. Keppi on käsissä hartioiden levyisessä otteessa. Heilauta keppiä alhaalta ylös puolelta toiselle, pidä kädet suorina mutta rentoina. Jousta polvista ja anna vartalon kiertyä liikkeen mukana.

2 Pystypunnerrus: Tuo keppi rinnalle ja nosta se yläviistoon suorille käsille.

3 Melonta: Seiso pienessä haara-asennossa. Lähde melomaan kiertäen vartaloa, vie keppi polven viereen sivulle.

4 Punnerra puuta vasten: Seiso tukevassa haara-asennossa 50 sentin päässä puusta. Aseta kämmenesi olkapäidesi korkeudelle ja muista, että kyynärpäät osoittavat sivulle koko liikkeen ajan. Koukista käsiä ja laskeudu hallitusti kohti puuta. Ala-asennosta punnerretaan takaisin suorille käsille. Keskivartalon tulee pysyä tiukkana koko liikesarjan ajan. Purista myös lapaluuta yhteen liikettä tehdessäsi.

5 Pohjeliike seisten yksi jalka kerrallaan: Voit ottaa tukea puusta. Seiso pienen kiven tai juuren päällä niin, että kantapää pääsee putoamaan alaspäin. Jännitä pohkeella niin, että kantapää nousee mahdollisimman ylös ja laske hallitusti takaisin alas.

6 Askellus kivelle, portaalle tai penkille.

7 Askelkyykkäväly ja/tai kyykky: Astu toinen jalka eteen, kantapää maahan ensimmäisenä ja sillä paino. Laskeudu kyykkyy sen verran alas, kun voimasi riittävät. Vaikka niin, että taaimmainen

polvi koskettaa melkein maata. Polvet ja varpaat pysyvät eteenpäin koko liikkeen ajan. Ponnista ylös ja astu takajalka etummaisiksi jalaksi. Liike liikkuu koko ajan eteenpäin. Lisätehoja saat nappamalla kiven syliisi. Vaihtoehtoisesti seiso lantionlevyisessä haara-asennossa. Lähde kyykistymään alaspäin, ikään kuin istahtaisit kivelle. Mene niin alas kuin hyvältä tuntuu.

8 Poimi omenia: Kurota vuorokäsin korkealle ikään kuin kurotaisit omenia puusta.

Loppuverryttely: Lähde rullaamaan rauhallisesti nikama nikamalta alas vetäen leuka rintaan, polvet koukkuun ja pyöristäen selän. Mene niin pitkälle kuin hyvältä tuntuu, vaikka sormet maahan asti. Vedä napa rankaan kiinni ja rullaa alhaalta takaisin ylös. Hengitä liikkeen aikana rauhasa nauttien.