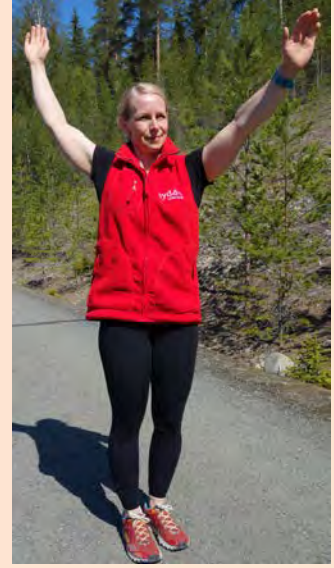


Alkulämmittely



Käsien pyörittys

Kävele lyhtypylväiden väli pyörittäen käsiä eteen- ja taaksepäin. Voit haastaa itseäsi ja yrittää pyörittää kumpaakin kättä eri suuntaan!



Polvennostokävely

Kävele lyhtypylväiden väli polven nosto kävelyä. Voit rytmittää kävelyä käsillä. Vastakkainen käsi tulee eteen, kun vastakkainen polvi nousee ylös. Pidä ryhti hyvänä, keskivartalo tiukkana ja katse eteenpäin. Haastavampi versio: hyppelehdi kävelyn sijaan.



Askelkyökkäkävely

Kävele lyhtypylväiden väli askelkyökkäkävelyä. Astu oikealla jalalla askel eteen ja kyykkää sitten alas niin, että etummaiseen jalkaan tulee 90 asteen kulma ja takimmaisen jalan polvi menee kohti maata/käy maassa. Tarkista, että varpaat ja polvet ovat samaan suuntaan ja ettei etummaisen jalan polvi ylitä varpaita. Ponnista ylös etummaisella jalalla. Muista pitää ryhti hyvänä, keskivartalo tiukkana ja katse eteenpäin!



Lihaskuntopatteri A



Tee ensimmäistä A1 liikettä 10-15 toistoa ja siirry sitten toiseen liikkeeseen A2 ilman taukoa. Pidä sitten pieni tauko. Toista 2-4 kierrosta.

A1 Etunojapunnerrus puuta vasten

Seiso selkä suorana puun edessä. Nosta kädet hartiatasolle runkoa vasten. Koukista kyynärnivelet ja vie sitten rintakehä lähelle runkoa. Työnnä itsesi takaisin suoraksi.

Toista 10-15 kertaa. Pidä selkä suorana ja kantapäät maassa koko liikkeen ajan. Liike vahvistaa ylävartalon lihaksia.

Haastavampi versio: tee punnerrus maassa tai kantoa, kiveä tai penkkiä vasten.



Lihaskuntopatteri A



Tee ensimmäistä A1 liikettä 10-15 toistoa ja siirry sitten toiseen liikkeeseen A2 ilman taukoa. Pidä sitten pieni tauko. Toista 2-4 kierrosta.

A2 Varpaille nousu

Ota tukea puun rungosta ja nouse rauhallisesti varpaille. Pysy hetki ja laskeudu takaisin alas.

Toista liike 10-15 kertaa.

Muista pitää ryhti hyvänä ja keskivartalo tiukkana, katse eteenpäin. Liike vahvistaa pohkeiden lihaksia.

Haastavampi versio: tee liike yhdellä jalalla tai ilman tukea. Voit tehostaa liikettä tekemällä sen korokkeen reunalla seisten.



Lihaskuntopatteri B



Tee ensimmäistä B1 liikettä 10-15 toistoa ja siirry sitten toiseen liikkeeseen B2 ilman taukoa. Pidä sitten pieni tauko. Toista 2-4 kierrosta.

B1 Kyykky korokkeelle

Istu korokkeelle.

Aseta kädet ristiin rintakehälle ja ota olkapäistä kiinni.

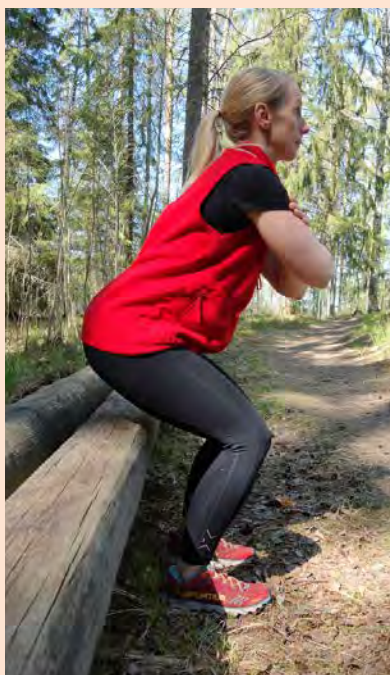
Nouse seisomaan suoraksi ja ojenna myös lantio.

Palaa istuma-asentoon. Voit tehostaa liikettä nousemalla ylös juuri, kun olet koskettamassa koroketta.

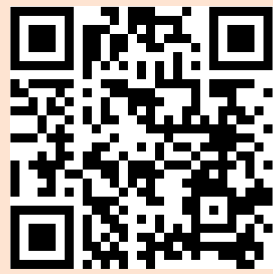
Toista 10-15 kertaa.

Liike vahvistaa reisi- ja pakaralihaksia.

Haastavampi versio: tee liike yhdellä jalalla.



Lihaskuntopatteri B



Tee ensimmäistä B1 liikettä 10-15 toistoa ja siirry sitten toiseen liikkeeseen B2 ilman taukoa. Pidä sitten pieni tauko. Toista 2-4 kierrosta.

B2 Dippi korokkeelta

Asetu istumaan korokkeen reunalle. Aseta kämmenet sormet eteenpäin korokkeen reunalle itsesi molemmin puolin.

Laita jalkapohjat eteesi maahan niin, että polviin tulee vähän yli 90 asteen kulma.

Siirry eteenpäin niin, että olet tyhjän päällä.

Laske takapuolta selkä suorana kohti maata ja punnerra käsivoimia käyttäen takaisin ylös. Pidä hartiat rentoina.

Toista 10-15 kertaa.

Liike vahvistaa käsivarsia.

Haastavampi versio: pidä jalat suorina edessä kantapäät maassa.



Lihaskuntopatteri C



Tee ensimmäistä C1 liikettä 10-15 toistoa ja siirry sitten toiseen liikkeeseen C2 ilman taukoa. Pidä sitten pieni tauko. Toista 2-4 kierrosta.

C1 Vatsarutistus istuen

Asetu istumaan korokkeen reunalle selkä suorana. Ota tukea käsillä korokkeesta.

Nojaa hieman taaksepäin ja rutista polvia vuorotellen rintaa kohti vatsalihaksia käyttäen.

Toista 10-15 kertaa.

Liike vahvistaa keskivartalon lihaksia.

Haastavampi versio: rutista molemmat polvet kohti rintaa.



Lihaskuntopatteri C



Tee ensimmäistä C1 liikettä 10-15 toistoa ja siirry sitten toiseen liikkeeseen C2 ilman taukoa. Pidä sitten pieni tauko. Toista 2-4 kierrosta.

C2 Askellus korokkeelle

Seiso korokkeen edessä. Astu toinen jalka korokkeelle ja ponnista selkä suorana korokkeen päälle seisomaan. Ojenna myös lantio. Astu takaisin alas. Toista toisella jalalla. Toista 10-15 kertaa/jalka. Liike vahvistaa reisi- ja pakaralihaksia.

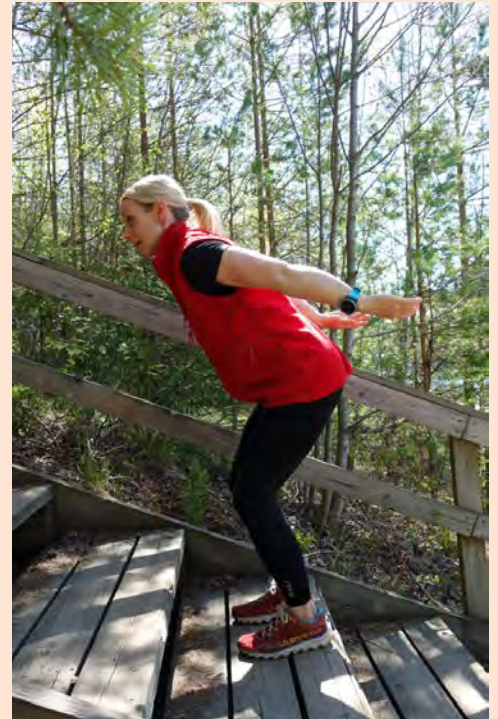
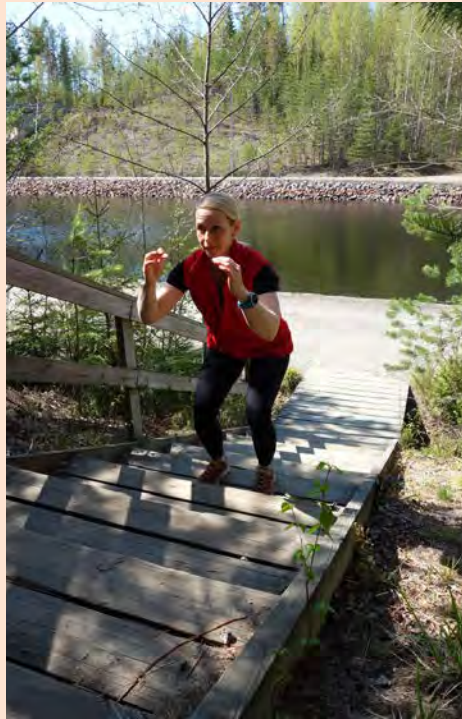
Haastavampi versio: Korokkeelle nousun jälkeen, nosta vapaan jalan polvi ylös kohti rintaa.



Porrasharjoitus



Askella portaat ylös reippaasti tai haasta itseäsi ja hypi portaat ylös tasajalkahyppyä. Keskity pitämään selkä suorana, keskivartalo tiukkana ja katse eteenpäin. Laskeudu portaat rennosti alas ja tee toistoja oman kunto- ja tavoitetasosi mukaan.



Mindfulness



Käy makaamaan tai istumaan miellyttävään paikkaan. Voit halutessasi sulkea silmät hetkeksi ja hengittää muutaman kerran syvään.

Vie huomio ääniin. Mitä kuulet lähellä? Mitä kaukana? Vie huomio alustaan, miltä maa tuntuu. Miltä tuntuu kasvoissa? Entä käsissä? Vie huomio nenään, mitä tuoksua huomaat? Avaa silmät ja katso luontoa kuin näkisit sen ensimmäisen kerran. Mitä näet lähelläsi? Entä kauempana? Mitä näet pilvissä?

Tässä ja nyt on hyvä olla.



Siirtyminen pisteeltä toiselle

Liiku siirtymät pisteeltä toiselle
joko reippaasti kävellen
tai juosten.

Voit halutaessasi kokeilla myös
tietoista kävelyä: kävele
korostetun rauhallisesti.
Keskity tunnustelemaan
alustaa ja havainnoimaan,
miltä jokainen askel tuntuu.

Miltä hengityksesi tuntuu ja
kuulostaa? Millaisia ääniä
kuulet ympärilläsi? Miltä
askeleesi kuulostavat? Entä
millaisia tuoksua haistat?



Tasapaino- harjoitus



Etsi mukava paikka, seiso yhdellä jalalla ja katsele hetki eteenpäin kaunista luontoa. Vaihda jalka ja toista.

Jos haluat haastaa itseäsi, niin kokeile sulkea silmät!

Etsi luonnosta erilaisia alustoja tasapainoiluun. Kokeile kävellä kaatunutta puunrunkoa pitkin tai tasapainoile kiveltä toiselle.



Klapin pyörittys parin kanssa



Seiso parin kanssa
selät vastakkain ja
vaihda

klapia parin kanssa
vartalon sivuilta,
pään yli ja jalkojen
välistä.

Harjoitus parantaa
liikkuvuutta ja
tasapainoa.



Ylämäkikävely tai -juoksu



Etsi luonnosta sopivan korkuinen ja pituinen mäki.
Kävele mäkeä reippaasti ylös ja tule rennosti alas.

Jos haluat haastetta, juokse mäki ylös ja tule
rennosti alas. Halutessasi voit toistaa liikkeen,

Harjoitus parantaa hengitys- ja
verenkiertoelimistön kuntoa.



Loppuvenyttely



Tee lopuksi kevyet, palauttavat venytykset. Venytä kutakin lihasryhmää noin 15-30 sekuntia per puoli.

Takareidet



Etureidet



Lonkan koukistajat



Pohkeet



KESKI-SUOMEN
SYDÄNPIIRI RY

jamk.fi



maaseuturahasto



DIGISTI kylässä

sydän
tekee hyvää

Loppuvenyttely



Pakaralihakset



Rintalihakset



Kyljet



Ojentajalihakset



KESKI-SUOMEN
SYDÄNPIIRI RY

jamk.fi



maaseuturahasto



DIGISTI kylässä

sydän
tekee hyvää

Tervetuloa luontokuntosalille

Luontokuntosalilla voit suorittaa liikkeitä oman kunto- ja tavoitetasosi mukaan. Voit tehdä kaikki kuntosalin liikkeet tai valita niistä mieleisesi. Kannattaa kuitenkin valita liikkeitä mahdollisimman monipuolisesti: lihaskuntoa, kestävyyttä, tasapainoa ja liikkuvuutta kehittäviä harjoituksia valitsemalla saat monipuolisen treenin.

Luontokuntosalin ohjeet löytyvät jokaisella rastilla olevasta infotaulusta kuvana sekä tekstinä. Kartasta näet, missä eri pisteet sijaitsevat.

Halutessasi voit ladata QR-koodi-sovelluksen älypuhelimesi sovelluskaupasta (Play kauppa tai App store) ja katsoa paikan päällä jumppaohjeet videomuodossa. Vaihtoehtoisesti jumppavideot voi käydä katsomassa tästä nettisivuosoitteesta:
bit.ly/luontokuntosali

Liikkumisen iloa luonnossa!



KESKI-SUOMEN
SYDÄNPIIRI RY

jamk.fi



maaseuturahasto



DIGISTI kylässä

sydän
tekee hyvää

Turvallisuusohjeet luontokuntosalille

Hyvä luontokuntosalille tulija,

Luontokuntosalin kiertäminen tapahtuu osallistujan omalla vastuulla.

Huomioi ennakkotiedoissa ja reitillä annetut ohjeet ja varoitukset.

Huolehdiathan, että varusteesi ovat asianmukaiset. Jalkineiden tulee olla tukevat sekä luistamattomat.

Huomioithan vuodenaikojen sekä sään vaikutukset pukeutumiseen. Suojaudu auringolta, tuulelta sekä kylmältä/kuumalta ilmalta riittävällä ja oikealla pukeutumisella.

Tarkkaile luontoa, ympäristöä ja reittiä mahdollisten yllättävien vaaratilanteiden varalta (esim: yllättävä ukonilma tai lumimyräkkä, polulla oleva irtokivet, neulaset ja kävyt tai jäiset kohdat, kaatuneet puut tai ilkeiden aiheuttamat lasinsirut polulla, talvella sulana olevat purot ja suokohdat; keikkuvat pitkospuut tai lahot porrasaskelmat).

Huomioi valon määrä (esim. kirkas auringonpaiste, hämärä/pimeä) sekä päivän pituus.

Huomioi oma terveys- ja vireystilasi. Älä lähde luontokuntosalille flunssaisena, kuumeisena tai päihtyneenä.

Valitse luontokuntosalin liikkeet oman kuntosi/kuntotasosi ja suorituskyykyksi mukaan.

Noudatathan annettuja ohjeita liikkeiden oikeasta suoritustekniikasta.