

Liikkeelle luontoon

JUMPPAAJA, TEKSTI JA OHJEET: KIRSI KAIPAINEN-PYYKKÖ | KUVAT: KIMMO BRANDT, COMPIC PHOTOS OY

Luonto tarjoaa monipuoliset mahdollisuudet liikkumiseen.

Kotiovelta avautuva ympäristö tarjoaa monipuoliset mahdollisuudet liikkumiseen. Luonnossa liikkuminen edistää terveyttä ja hyvinvointia, niin kehon kuin mielenkin. Luonnolla on rauhoittava ja palauttava vaikutus.

Marja- tai sienimetsällä lihaskunto harjaantuu huomaamatta, kun poimii maasta metsän antimia. Epätasainen maasto kehittää tasapainoa ja liikehallintaa. Pehmeä alusta keventää niveliin kohdistuvaa kuormitusta.

Kannattaa suunnata ulkoilemaan itselle mieluisaan ympäristöön. Uusien reittien etsiminen tuo ulkoiluun vaihtelua, juttuseura iloa. Lyhytkin kävelylenkki tuo terveyshyötyjä. Kävelyn yhteyteen on helppo lisätä kehoa huoltavia ja liikeratoja aukaisevia liikkeitä. Raitis ilma tulee kaupan päälle.



TESTAA LIKKUMISESI

SYKSYLLÄ on hyvä hetki pysähtyä miettimään omaa liikkumista. Tiedätkö, miten tottumuksesi vastaavat liikkumisen suosituksia? Voit selvittää sen UKK-instituutin verkkosivuilla osoitteessa www.ukkinstituutti.fi/arvioiliikkumisesi/



1

1. HYVÄÄ HUOMENTA

ASETA keppi hartioille ja ota keppiä leveäkö ote. Jos sinulla ei ole keppiä, voit asettaa kädet ristiin rintakehälle. Hae keskivartalon tuki. Vie lantiota taakse ja taivuta ylävartaloa alas, kunnes tunnet pienen venytyksen takareisissä. Toimi oman liikkuvuutesi mukaan. Nouse takaisin ylös.

2. YLÄVARTALON KIERROT

SEISO lantionleveydessä haara-asennossa ja kierrä ylävartaloa puolelta toiselle. Pyri pitämään lantio paikoillaan.



2

6. VENYTYS YLÖS

NOUSE päkiöille ja kurota kohti taivasta. Hengitä syvään muutaman kerran. Laskeudu alas.

3. OLKAPÄÄN PYÖRITYS

VIE kädet suorina eteesi. Lähe piirtämään toisella kädellä iso ympyrä. Vie käsi ensin ylös ja sieltä taakse, palauta käsi alakautta takaisin eteen. Pidä lantio paikoillaan. Voit seurata katseellasi kättä.



3



6

4. ASKELKYKKY TAAKSE

ASTU toinen jalka taakse. Tarkista, että etummaisesta jalan polvi pysyy samassa linjassa jalkaterän kanssa. Laskeudu alas. Vie taaimmaisesta jalan polvi lähelle maata, jos pystyt. Pidä lantio ylävartalon alla liikkeen ajan. Ponnista takaisin lähtöasentoon ja tee toinen puoli. Tarvittaessa voit ottaa tukea kepeistä.



4

TEE liikkeet seisten, jos mahdollista. Tarvittaessa voit ottaa tukea puusta tai kepeistä. Seiso lantionleveydessä haara-asennossa, polvet kevyesti koukussa.

- Pidä hyvä ryhti ja hartiat rentoina.
- Toista liikkeet 10–15 kertaa ja tee 2–3 sarjaa, molemmille puolille.
- Pyri tekemään liikkeet vähintään kaksi kertaa viikossa.

5. HEILURI

SEISO toisen jalan varassa ja heilauta vapaa jalka rennosti eteen ja taakse. Voit ottaa tukea tai haastaa tasapainoasi antamalla käsien liikkua vapaasti liikkeen aikana.



5