

LÄÄKKEEKSI LIKETTÄ

Ulkona kuntoon

Lihaskuntoa kohentava harjoittelu on yksi osa monipuolista liikuntaa. Lihaskuntoharjoittelu lisää lihasten voimaa, parantaa koordinaatiota, motorikkaa ja tasapainoa sekä tuo varmuutta kävelyyn. Ulkokuntolaitteet tarjoavat helpon ja mukavan mahdollisuuden treenata lihaskuntoa raikkaasta ulkoilmasta nauttien.

Esittelemme tässä osassa Erityisosaamiskeskus Suvituuleen Aivovoima -hankkeen kautta toteutettua uutta ulkokuntoaluetta. Ulkokuntolaitteissa harjoittelu on turvallista, sillä suoritustavastuksena on käyttäjän oma paino. Laitteita löytyy moneen makuun ja tarpeeseen: vatsa/selkälaitte, leuanvetolaitte, ylätalja, dippilaitte ja jalkaprässi.

Laitteiden yhteydessä on kuva ja suoritusohjeet. Kutakin liikettä toistetaan sarjassa 10–15 kertaa. Sarja toistetaan 1–3 kertaa ja sarjojen välillä pidetään hengähdystauko. Omaa kehoa ja tuntemuksia on hyvä kuunnella. Ulkokuntolaitteita on lähiympäristöissä, puistoissa ja lenkipolkujen varrella, ja reipas venyttely ennen harjoittelua kävellen tai sauvakävelen on helppoa. Eikä venyttelyä harjoitusten jälkeen pidä unohtaa.

Voit kysellä tai katsoa netistä oman kaupungin/kunnan liikuntapalvelukeskuksen tai liikuntatoimen ulkokuntolaitteiden sijainnista.

Nyt rohkeasti kokeilemaan!



Aloita alkuvenyttely esim. kävellen tai sauvoilla jumpaten kuten kuvassa

Vie sauvat ylös pään yläpuolelle ja tuo sauvat alas kädet suorana.



Vie sauvat poikittain vartalon eteen ja kierrä ylävartaloa. Sauvat viedään samalla ylävartalon kierrolla pakaralta toiselle. Tee sarjaa 10–15 kertaa ja toista 1–3 kertaa.



Surflaitte

Käyttö: Vie alavartaloa jalat yhdessä sivulta sivulle

Vaikutus: Alavartalon/lantion liikkuvuuteen 5–10 toistoa, 3–5 kierrosta



Jalkaprässi

Käyttö: Koukista ja suorista jalkoja vuorotellen

Vaikutus: Polven ja reiden alueen lihaksiin 10–20 toistoa, 1–3 kierrosta



Ratsastuslaite

Käyttö: Vedä käsillä tankoa lähelle vartaloa ja työnnä samalla jaloilla laitetta eteenpäin suoristaen jalat.

Vaikutus: Jalkalihaksiin, ylä- ja alaselkään sekä hartioihin. 10–20 toistoa, 1–3 kierrosta



Ylätalja

Käyttö: Vedä taljaa ylhäältä alas lähelle vartaloa.

Vaikutus: Yläselän ja hartiaseudun lihaksiin 8–15 toistoa, 1–3 kierrosta

Loppuvennyttelyt: venytä jokaista lihasryhmää 20–30 sekuntia.

Etureiden venytys

Vedä kantapäätä kohti pakaraa ja ota toisella kädellä kiinni nilkasta. Ota toisella kädellä tukea ulkokuntoilulaitteen rungosta. Paina koukussa olevan jalan polvea alaspäin, lähelle toista polvea.



Rintalihasvenytys

Nosta toinen käsi ulkokuntoilulaitteen runkoa vasten niin, että kyynärpää on olkapään tasolla. Kierrä vartalo ja katsetta kädestä pois päin. Tunne venytys rintalihaksessa.



Takareiden venytys

Istu jalkaprässilaitteen penkille. Ojenna toinen jalka eteen, paina kantapäätä maahan ja ojenna polvi suoraksi. Nojaa varovasti eteenpäin, kunnes tunnet venytyksen suoran jalan takareidissä.



Yläselkä

Ota molemmin käsin kiinni ulkokuntoilulaitteen rungosta, pyöristä selkää, pidä kädet suorina ja nojaa taaksepäin. Pää painuu alas käsien väliin. Venytys tuntuu yläselän lihaksissa.