

LUONTO SUPERKUNTOSALINA –MENE METSÄÄN!

Luontoympäristön vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin

<http://www.slideshare.net/SitraHyvinvointi/liisa-tyrvinen>

<http://suomenluonnonpaiva.fi/10-2/luonnon-taloudelliset-arvot-ja-terveysvaikutukset/>

Luonnon kuntosali

- lenkit, vaellukset, retket

- matkan varrella voit hyödyntää luonnon kuntosalivälineitä: mäkiä, kiviä, kantoja, juurakoita, puita, risuja

Jyrkät ylämäet vahvistavat reisi- ja pakaralihaksia, hengitys- ja verenkiertoelimistöä

Kivet ja kannot toimivat reisi- ja pakaralihaksia vahvistavina ”steppilautoina”, vatsalihasten harjoitusaluksina. Kokeile eri korkuisia ”laitteita”!

Pienet kivet ja puiden juuret toimivat tasapainoa kehittävinä alustoina ja syvien vartalonlihasten harjoitusaluksina. Tasapainoile yhdellä jalalla tehden erilaisia käsien ja vapaan jalan liikkeitä!
Vedä napaa ylös ja rankaan päin!

Kannot ja tasaiset kivet toimivat vatsalihasliikkeiden alustoina: pyöräile, koukista-ojenna-koukista-tuo alas-liike (tue käsillä pakaroiden takaa).

Puiden rungot toimivat:

etunojapunnerruspaikkoina (paksu runko) (käsivarsien ojentajat/allit):punnerra kahdella kädellä, yhdellä kädellä, pidä keskivartalo tiukkana (erikokoiset kivet myös erinomaisia etunojapunnerrustelineitä)

hauslihastelineenä (ohut runko): vie jalat rungon molemmin puolin, ota käsillä kiinni olkapään korkeudelta-vie jalat rungon etupuolella ja vedä sitten hauslihaksilla itsesi kiinni runkoon, tee kahdella, yhdellä kädellä, pidä keskivartalo TIUKKANA! Puiden vahvat oksat toimivat leuanvetopaikkoina (haukkarit).

pakara- ja selkälihasten harjoituspaikkana: ota käsillä tukea rungosta ja nosta toinen jalka hitaasti taakse ylös, tuo jalka halliten alas (pidä nilkka koukistettuna), vaihda jalkaa

reisien loitonnuks –laitteena: vie toinen jalka hitaasti sivulle polvi suorana, pidä hetki ja tuo halliten alas, vaihda jalkaa

VENYTTELYN APUVÄLINEENÄ/TUKENA:

- venyttele pohkeet, etureidet, takareidet, pakarat liikuntatuokion jälkeen 30 sekunnin ajan kutakin

- rintalihakset samoin

Risujumppa (välineen löydät metsästä)

<http://www.protraining.fi/fitness/keppijumppa/keppijumppa.htm>