

# HARJOITUSOPAS

## luontoliikunnan ohjaajille

ALLERGIA  
IHO  
ASTMA

LUONTOLIIKKUJAT  
ALLERGIA.FI



# SISÄLTÖ

Johdanto .....	3
Luontoliikunta ja astma, ihosairaus ja allergia .....	4
Kävely ja sauvakävely .....	6
Kehonhallintaharjoittelu .....	10
Lihassoimiharjoittelu .....	14
Alavartalon lihasvoimiharjoittelu .....	16
Ylä- ja keskivartalon lihasvoimiharjoittelu .....	19
Liikkuvuusharjoittelu .....	21
Lähteet .....	25

## Harjoitusopas luontoliikunnan ohjaajille,

opinnäytetyö 2021, Metropolia Ammattikorkeakoulu

Teksti: Pauliina Niveri ja Vilma Nummila

Kuvat: Pauliina Niveri ja Vilma Nummila, Allergia-, iho- ja astmaliitto

**LUONTOLIIKKUKJAT**  
**ALLERGIA.FI**



Luontoliikkujat on opetus- ja kulttuuriministeriön  
tukema hanke vuosille 2019-2021.

# JOHDANTO

Tämä opas luotiin Allergia-, iho- ja astmaliiton Luontoliikkujat-hankkeeseen ja se on osa fysioterapian opinnäytetyötä, jossa selvitettiin luontoliikunnan vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin.

Opas on suunnattu Allergia-, iho- ja astmaliiton jäsenyhdistysten liikuntavastaaville ja muille luontoliikuntaa järjestäville vapaaehtoisille. Tavoitteena oli luoda helpokäyttöinen, mutta informatiivinen luontoliikuntaopas, jonka pohjalta vapaaehtoiset voivat suunnitella ja toteuttaa erilaisia harjoittelukertoja luontoympäristössä. Opas tarjoaa vinkkejä, kuinka hyödyntää luontoa liikunnanohjauksessa.

Liikunnalla on monenlaista hyötyä ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Liikunta on tärkeää myös niille, joilla on jokin pitkäaikaissairaus. Säännöllinen ja monipuolinen liikunta ennaltaehkäisee ja hoitaa sairauksia, ylläpitää toimintakykyä ja parantaa hyvinvointia kokonaisvaltaisesti.

Liikkuessa hengitys tehostuu ja lihaksiin virtaa happea tehokkaammin, syke kiihtyy ja verenkierto vilkastuu. Liikunta kohentaa mielialaa, selkeyttää ajatuksia, lievittää stressiä, alentaa verenpainetta ja parantaa unen laatua.

Luonnossa oleskelu edistää niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalista terveyttä. Luontoympäristössä liikkuminen kuormittaa tuki- ja liikuntaelimiä monipuolisesti ja tarjoaa kaikille aisteille ärsykeitä. Luonnossa liikkuessa liikunnan hyödyt yhdistyvät luonnon tuomiin

**Säännöllinen ja monipuolinen liikunta ennaltaehkäisee ja hoitaa sairauksia, ylläpitää toimintakykyä ja parantaa hyvinvointia kokonaisvaltaisesti.**

terveysvaikutuksiin. Luonnossa liikkueissa myönteiset tuntemukset itseä ja muita kohtaan lisääntyvät ja mieliala kohenee.

Luonto tarjoaa monipuolisen, aina avoimen ja yleensä läheltä löytyvän ilmaisen liikuntapaikan. Luontoliikunta koetaan usein vähemmän rasittavaksi kuin sisäliikunta, sillä luonnossa huomio kiinnittyy usein liikkumisen sijasta muihin asioihin.

Oppaaseen valitut liikuntamuodot ja harjoitteet on suunniteltu niin, että ne olisivat helposti kenen tahansa toteutettavissa. Harjoitteet voi suorittaa ilman



välineitä, sauvakävelyä lukuun ottamatta. Liikuntamuodot on pyritty valitsemaan niin, että niitä voisi harjoittaa paikasta ja vuodenajasta riippumatta, luonnossa tai tarvittaessa myös sisätiloissa.

Liikuntamuodot valittiin UKK-insitiutin vuonna 2019 uudistuneita liikuntasuosituksia silmällä pitäen. Suosituksissa korostetaan arkiliikunnan, terveellisten elämäntapojen ja monipuolisen liikunnan merkitystä. Reipasta liikuntaa eli liikuntaa, jolla kohotetaan sydämen sykettä, suositellaan tehtäväksi 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa. Samat

terveyshyödyt saa, kun lisää liikkumisen tehoa reippaasta rasittavaksi. Rasittavasti liikkuen riittää 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa.

Lihaskuntoa ja liikehallintaa suositellaan tehtävän toimintakyvyn tueksi ainakin kaksi kertaa viikossa. Tarkoituksena on haastaa tasapainoa normaalia enemmän ja pyrkiä kuormittamaan suuria lihasryhmiä.

Edellä mainittujen lisäksi suosituksissa painotetaan palauttavan unen, paikallaanolon tauottamisen ja kevyen liikkumisen merkitystä hyvinvoinnille.

## LUONTOLIIKUNTA JA ASTMA, ALLERGIA JA IHOSAIRAUS

Liikkumisen tärkeys korostuu erityisesti silloin, kun henkilön toimintakyky on alentunut tai hän kärsii jostakin kroonisesta sairaudesta. Liikkumalla säännöllisesti ja kuormittamalla kehoa monipuolisesti voidaan ennaltaehkäistä ja hoitaa monia sairauksia, ylläpitää toimintakykyä sekä parantaa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Luontoliikunta sopii allergia- ja ihosairauksia sekä astmaa sairastaville.

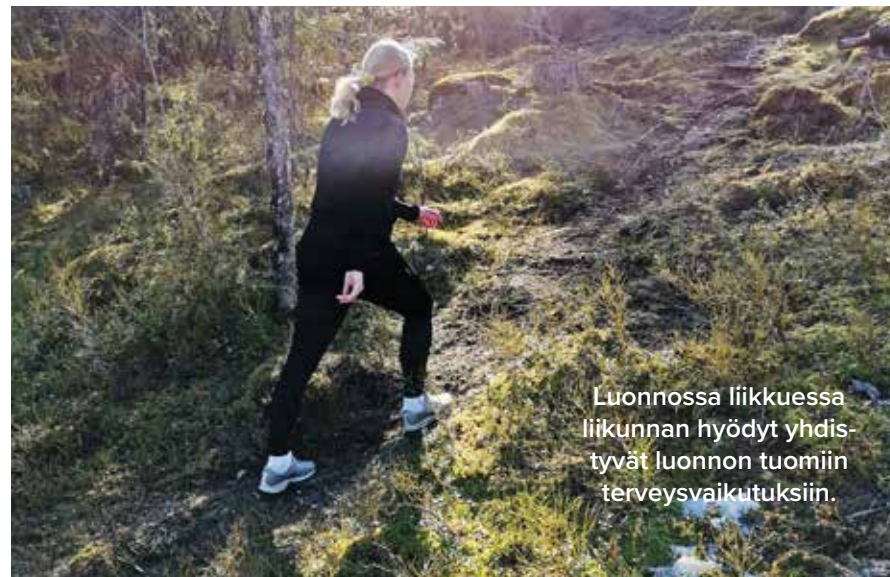
Luonnossa oleskelu aktivoi kehon puolustusjärjestelmää ja lisää vastustuskykyä.

### Astma

Liikunnalla on tärkeä rooli astman omahoidossa. Vähäinen fyysinen aktiivisuus voi aiheuttaa hengitysteiden oireita ja

pahentaa niitä. Astmaatikoille sopivat useat lajit, erityisesti sellaiset, joiden harjoittaminen pystytään keskeyttämään nopeasti ja jonka tehoja voidaan säätää helposti. Hyvä fyysinen kunto on yhteydessä parempaan sairauden hallintaan.

Luontoliikunta voi olla haasteellista astmaatikoille pahimpana siitepölykaudena sekä kovien pakkasten aikana. Jos astman oireet pahenevat siitepölykaudella urheillessa, on hyvä vähentää liikunnasta koituvaa rasitusta. Kylmä ilma herkästi voimistaa astmareaktiota ja kylmässä ilmassa liikkumisen seurauksena voi olla hengitysteiden pidempikestoinen tulehdus- ja ärsytystila. Hengitysilmanlämmittimen käytöstä voi olla hyötyä astmaatikon liikkumassa ulkona pakkasella.



Luonnossa liikkumassa liikunnan hyödyt yhdistyvät luonnon tuomiin terveysvaikutuksiin.

### Ihosairaus

Ihosairauksia tunnetaan lukuisia ja ne ovat hyvin yksilöllisiä. Lievimmat ihotaudit eivät vaikuta liikunnan harrastamiseen, mutta vaikeampia ihotauteja sairastavien kohdalla liikunta voi pahentaa ihon oireita.

Ihotautia sairastavalle haasteita voivat aiheuttaa esimerkiksi liikkunnasta johtuva hikoilu, vaatteiden hankaus, auringonvalo sekä pakkas. Liikunta on tärkeää myös pitkäaikaista ihotautia sairastavalle mm. sen terveysvaikutusten takia.

### Allergiat

Allergiat eivät välttämättä vaikuta liikunnan harrastamiseen suuresti. Siitepölykaudelle luontoliikunnan harrastaminen voi olla siitepölyallergikolle haastavaa. Liikkumisen kannattaa tällöin ajoittaa ajankohtaan, jolloin siitepölyä on ilmas-

sa vähiten, useimmiten aikaisin aamulla tai myöhään illalla.

### Liiku omaa kehoa kuunnellen

Tee harjoitteet ja liikkeet aina oman kuntosi ja vointisi mukaan. Jos tunnet kipua tai jos saat sairauteesi liittyviä pahoja oireita, keskeytä liikkuminen.

Oppaan osiot on tarkoitettu tehdä omina harjoituskertoinaan, mutta esimerkiksi liikkuvuus- ja kehonhallintaosuuden voi yhdistää yhdeksi harjoituskerraksi. Myös kävelyyn tai sauvakävelyyn voi yhdistää liikkuvuusharjoittelua tai tasapainoharjoittelua.

Harjoitteita voi suorittaa esimerkiksi metsässä, rannalla, luontopolun varrella tai puistossa, mutta myös sisätiloissa.

# KÄVELY JA SAUVAKÄVELY

## Kävely kohottaa kuntoa tehokkaasti ja turvallisesti

Kävely on lähes kaikille soveltuva, helppo ja turvallinen matalan kynnyksen perusliikuntamuoto. Kävelyä voi harrastaa ajasta ja paikasta riippumatta. Tarvitset vain hyvät kengät.

Kävely on helppo tapa kohottaa kestävyyskuntoa ja vahvistaa erityisesti alaraajojen lihaksia. Kävelyllä on vaikutuksia myös keskivartalon asentoa ylläpitäviin lihaksiin. Kävely erityisesti vaihtelevassa maastossa, kuten metsässä kehittää tasapainoa.

**Kävelyn tehoa voi lisätä nostamalla kävelyvauhtia, pidentämällä matkaa tai valitsemalla reitin, jolla on mäkiä tai epätasainen maasto.**

Kävelyn tehoa voi lisätä nostamalla kävelyvauhtia, pidentämällä matkaa tai valitsemalla reitin, jolla on mäkiä tai epätasainen maasto. Vauhdin vaihdokset ns. intervelliharjoittelu, on hyvä tapa tehostaa kävelyä.

## Tehoa sauvojen kanssa

Kävelyä voi tehostaa ottamalla sauvat mukaan. Sauvakävely kuormittaa lihaksia ja sydän ja verenkiertoelimiä tehokkaasti. Lisäksi kävelyryhti paranee ja ylävartalon lihaskestävyys sekä rintarangan liikkuvuus lisääntyvät.

Sauvakävely onkin hyvä tapa saada yläraajatkin työskentelemään kävellessä. Sauvakävely on oikein tehtynä jopa 20 % tehokkaampaa kuin tavallinen kävely.

Tekniikkaa voi harjoitella roikottamalla kävellessä sauvoja rennosti sivulla. Kun kävelyrytmi löytyy, askeleeseen yh-

distetään vastakkaisen käden sauvatyöntö taakse.

Kävelysauvat antavat tukea ja varmuutta kävellessä. Erityisesti epätasaisessa maastossa liikkuesssa tästä voi olla paljon hyötyä. Sauvakävely voi myös soveltua niille, joiden toiminta- ja liikkumiskyky ovat heikentyneet. Harjoittelua saa tehostettua maastoa vaihtelemalla ja kävelytempoa nostamalla.

Kävelysauvojen pituus on sopivan, kun käsivarsi on kyljessä kiinni ja kyynärpäällä on maksimissaan 90 asteen kulmassa. Sopivan kävelysauvan pituuden saa muistamalla nyrkkisäännön: oma pituus miinus 55 cm.

**Aloita kävely/sauvakävelyharjoittelu noin 5-10 minuutin lämmittelyllä!**

## Lämmittely ilman sauvoja:

- Pyöritä käsiä laajalla liikeradalla 10 kertaa molempiin suuntiin.
- Nostelee polvia korkealle ilmaan 20 kertaa.
- Pyöritä lantiota 10 kertaa molempiin suuntiin.
- Pyöritä kumpaakin nilkkaa vuorotellen 10 kertaa molempiin suuntiin.

## Sauvakävelytekniikan muistilista:

- Hartiat pysyvät rentona ja asento ryhdikkäänä.
- Sauvoja ei puristeta, ote pysyy rentona myös taaksetyönnössä.
- Sauvat pidetään lähellä vartaloa.
- Sauva osuu maahan ponnistavan jalan (ns. takajalka) paikkeilla.
- Sauvan liike kulkee vartalon vierestä etu-takasuunnassa.
- Sauvoja käytetään luonnollisesti kävelyn rytmissä.
- Ylämäessä nojaa ylävartalolla kevyesti märkeen päin eli ole pienessä etukenossa.
- Alamäessä nojaa vartalolla taaksepäin sitä enemmän, mitä jyrkempi mäki on.



## Lämmittely kävelysauvojen kanssa:

### Pystypunnerrus:

Ota tukeva ote sauvasta. Vie sauva niskan taakse. Työnnä ylöspäin ja laske takaisin alas. Pidä liike pumppaavana, niin veri lähtee kiertämään.

Tee liike 3x10 kertaa. Pidä pieni tauko sarjojen välissä.



### Rullaus:

Ota hartian levyinen haara-asento, sekä ote sauvasta. Lähde rullaamaan nikama nikamalta kohti maata. Rulla samalla tavalla ylös. Jatka liikettä ojentaen kädet suoraksi pään päälle ja taivuttaen ylävartaloa taaksepäin. Kurota käsillä taka yläviistoon.

Jatka liikettä samaan tapaan 3x6.



### Kahdeksikko pyöritys:

Ota kiinni sauvan molemmista päistä. Lähde pyörittämään sauvalla kahdeksikkoo. Tee liike sillä liikelaajuudella, mikä itsellesi tuntuu sopivalta.

Pyöritä 2x10 molempiin suuntiin.



## Aloita kävely/sauvakävelyharjoittelu noin 5-10 minuutin lämmittelyllä!



### Ylävartalon kierto:

Laita sauva hartioiden taakse. Nojaa ylävartalolla eteenpäin. Pidä polvet hieman koukussa. Lähde kiertämään ylävartaloa puolelta toiselle. Pidä polvet pehmeinä ja liikettä myötäilevä.

Tee liikettä 3x10.



### Minikytkky:

Ota tukeva hartian levyinen haara-asento. Vie sauva niskan taakse. Kyykisty alaspäin ja ponnista takaisin ylös.

Tee minikytkkyjä pumppaavalla tahdilla 3x10.



### Mini askelkytkky:

Ota reilu askel eteen. Tee pieniä askelkytkkyjä yksi puoli kerrallaan pumpaten kummallekin jalalle 2x10 kertaa. Takimmaisena jalan polven ei tarvitse osua maahan asti, vaan liikerata voi olla alkulämmittelyssä maltillinen.

## Lisää tehoa kävelyyn

### Intervallikävely:

Aloita harjoittelu lämmittelyllä. Kävele sitten 10 minuuttia normaalia vauhtia. Tämän jälkeen kävele 50 metriä kovavauhtista kävelyä ja 50 metriä rauhallisemmin. Rytmien muutoksen pitää olla havaittavissa. Toista tätä harjoitetta niin, että olet edennyt vähintään kilometrin matkan. Tämän jälkeen voit jäähdyttellä kehoasi 5 minuutin rennolla kävelyllä.

### Mäkiharjoittelu:

Aloita harjoittelu lämmittelyllä. Kävele 15 minuuttia reippaaseen tahtiin. Sen jälkeen valitse maastosta sopiva ylämäki. Mitä jyrkempi mäki, sitä rankempi harjoitus. Kävele ylämäki ylös reippaaseen tahtiin ja tule rauhallisesti alas, jotta hengityksesi tasaantuu. Kulje mäki ylös ja alas 5-10 kertaa. Tämän jälkeen jäähdyttelä 5 minuutin rauhallisella kävelyllä, samalla voit ravistella jalkojasi ja käsiäsi.

**Tässä kaksi kävelyn harjoitusesimerkkiä, joita voi soveltaa. Harjoitukset voi suorittaa sauvojen kanssa tai ilman.**



## KEHONHALLINTAHARJOITTELU

### Kehonhallinnalla varmuutta ja sujuvuutta liikkumiseen

Kehonhallinta eli liikehallinta tai motorinen kunto tarkoittaa kehon asentojen ja liikkeiden hallintaa. Hyvä kehonhallinta näkyy sujuvina, tarkoituksenmukaisina ja turvallisina liikesuorituksina ja se tuo varmuutta liikkumiseen. Kehonhallinnan osa-alueita ovat tasapaino, koordinaatio, nopeus ja ketteryys.

Hyvä kehonhallinta ehkäisee liikuntavammoja. Kehonhallintaa kannattaa harjoittaa monipuolisesti jokaisessa ikävaiheessa, koska hermostollista oppimista tapahtuu läpi elämän. Kehonhallintaa voi harjoittaa tasapaino-, tekniikka-, koordinaatio- ja ketteryysharjoitteiden sekä hyppyjä sisältävien harjoitteiden avulla.

Luonto tarjoaa oivan alustan kehonhallinnan har-

**Kehonhallinnan osa-alueita ovat tasapaino, koordinaatio, nopeus ja ketteryys. Hyvä kehonhallinta tuo varmuutta liikkumiseen ja ehkäisee liikuntavammoja.**

joittamiseen. Erilaisia maastoja voidaan hyödyntää esimerkiksi koordinaation kehittämiseksi ja tasapainojärjestelmän haastamisessa. Pehmeämmällä alustalla ja epätasaisessa maastossa, kuten metsässä tehtävät tasapainoharjoitukset ovat haastavampia kuin tasamaalla. Voit myös haastaa itseäsi sulkemalla silmäsi tai kääntelemällä päätä liikkeitä tehdessäsi. Jokaisen liikkeen voit muokata juuri itsellesi sopivaksi.

### Painonsiirto puolelta toiselle

Aloita seisten jalat lantion leveydellä. Hae tukeva keskiasento. Vie painoa edestakaisin jalalta toiselle. Halutessasi voit haastaa tasapainoasi sulkemalla silmät tai kääntämällä päätä liikkeen aikana.

Toista 3x8 kertaa (painonsiirto puolelta toiselle = yksi suoritus).



**Pehmeä alusta haastaa tasapainoa enemmän.**

### Yhdellä jalalla seisominen (jalka tukijalan reiden sisäreunaa vasten)

Aloita seisten. Nosta toinen jalka ilmaan ja aseta jalkapohja tukijalan sisempää sivua vasten.

Seiso yhdellä jalalla 30 sekunnin ajan ja vaihda sitten jalkaa. Toista liike kummallakin jalalla 3 kertaa. Voit haastaa liikettä sulkemalla silmäsi tai kääntelemällä päätä.

Voit tarvittaessa ottaa kädellä tukea esimerkiksi puusta. Ilman tukea liike haastaa tasapainoasi enemmän.





### Yhden jalan kurotukset

Seiso hyvässä ryhdissä. Kyykisty ja liu'uta yhtä jalkaa vuorotellen eri suuntiin: suoraan eteen, etuviistoon, sivulle, takaviistoon ja taakse. Toistojen välissä ojentaudu takaisin alkuasentoon.

Säilytä tukijalan varpaiden, polven ja lonkan linjaus liikkeen aikana. Voit tehdä liikkeen puusta tukea ottaen tai ilman tukea.

Toista liikettä 3x kaikkiin ilmansuuntiin kummallakin jalalla.



Voit haastaa liikettä ottamalla ylävartalon kurotukset mukaan tai tehdä ylävartalon kurotukset omana liikkeenä.

### Ylävartalon kurotukset

Aloita yhdellä jalalla seisten ja pyri löytämään hyvä tasapaino. Kurota yhdellä kädellä mahdollisimman pitkälle etuviistoon tukijalan puolelle ja palaa alkuasentoon. Kurota seuraavaksi suoraan eteen säilyttäen hyvä tasapaino. Palaa takaisin alkuasentoon ja kurota vielä vastakkaiselle puolelle etuviistoon.

Voit säädellä liikkeen haastavuutta päättämällä, kuinka pitkälle kädelläsi kurkotat. Toista liikettä 3x kaikkiin suuntiin ja kummallekin puolelle.

Muista säilyttää lonkka-polvi-varpaat-linjaus, kun tasapainoilet yhdellä jalalla.



**Voit haastaa liikettä ottamalla ylävartalon kurotukset mukaan tai tehdä ylävartalon kurotukset omana liikkeenä.**



### Vaaka

Seiso yhdellä jalalla ja lähde kallistamaan ylävartaloa eteenpäin. Samalla ilmassa oleva jalka ojentuu taakse suoraksi. Levitä kädet sivuille tasapainon tueksi.

Koita pysyä asennossa n. 20 sekuntia. Vaihda jalkaa. Toista liike kolme kertaa. Liikkeen haastavuuden vaikuttaa alustan valinta.



### Tasajalkahyppy käännöksellä

Hyppää ja käänny ilmassa 90 astetta. Palaa hypäten takaisin alkuasentoon. Toista molemmille puolille.

Muista joustaa polviasia hypyn alustulossa. Säilytä hyppyjen ja alastulojen aikana lonkka-polvi-varpaat linjaus.

Toista hyppyjä 10 kertaa.



### Käsien pyöritys paikallaan marssien

Marssi paikallasi ja pyöritä samalla käsiäsi vastakkaisiin suuntiin. Vaihda käsien pyörimissuuntaa liikkeen aikana. Liike vaatii hieman keskittymistä. Askella ja pyöritä käsiä omaan tahtiin.

Toista liikettä 3x 30 sekuntia.



**Haasta ajattelusi ja harjoita koordinaatiota!**



## LIHASVOIMAHARJOITTELU

### Lihassoimaharjoittelu luontoympäristöä hyödyntäen

Lihassoimaharjoittelu vahvistaa lihaksia ja luustoa merkittävästi. Lihaksiston ja luuston kunnolla on hyvin keskeinen merkitys ihmisen fyysisen toimintakyvyn ja terveyden kannalta. Vahvat lihakset pitävät toimintakykyä yllä, auttavat jaksamaan arjessa ja ehkäisevät sairauksia. Lihassoimaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa.

Lihassoimaa voi hyvin harjoittaa luonnossa. Luontoympäristö tarjoaa hyvät puitteet, joita voi hyödyntää lihassoimaharjoittelussa. Eesimerkiksi kiveä tai puunrunkoa vasten voi tehdä punnerruksia tai puunrungosta voi ottaa tukea tehdessä yhden jalan varassa harjoitteita.

**Lihassoimaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa.**

Aloita lihassoimaharjoittelu lyhyellä alkulämmittelyllä. Lämmittelyn on tarkoitus valmistaa keho harjoitteluun, lämmittää kudokset, käynnistää hengitys- ja verenkiertoelimistö sekä aktivoida ja herätellä kehoa. Alkulämmittely ehkäisee liikuntavammoja.

### Alkulämmittelyesimerkki

#### Polvennostokävely

Kävellessä nostele polvia korkealle ilmaan, ota kädet mukaan rytmittämään kävelyä. Tee polvennostokävely reippaalla tahdilla, jotta saat sykettäsi kohotettua. Halutessasi voit tehdä liikkeen myös polvennostojuoksulla.

Tee polvennostokävelyä 3x10 m, kävele aina polvennostokävelyn jälkeen 5 m rauhallista palauttavaa kävelyä.

#### Kantapäät pakaraan kävely

Kävellessä vie vuorojaloin kantapäätä kohti pakaraa. Ota kädet mukaan liikkeeseen. Tee kanta pakaraan kävely reippaalla tahdilla kohottaaksesi sykettä. Halutessasi voit tehdä liikkeen kanta pakaraan -juoksulla. Tee liikettä 3x10m ja 5 metrin rauhallinen palauttava kävely liikkeiden välissä.

#### Ilmanyökkely

Ota lantion levyinen haara-asento. Lähde nyrkkeilemään suoraan eteenpäin vuorokäsin noin 30 sekunnin ajan. Jatka nyrkkeilyä yläviistoon noin 30 sekunnin ajan ja vielä alaviistoon 30 sekunnin ajan. Nyrkkeillessä painopiste voi olla hieman päkiöillä ja jalat myötäilevät liikettä. Voit aloittaa liikkeen rauhallisemmin ja lisätä tahtia vähitellen.

#### Lyhyet venytykset

Katso mallia venytyksiin liikkuvuusosioista. Pidä venytykset lyhyinä, 5-10 sekunnin mittaisina. Tee etureiden venytys, takareiden venytys, rintalihaksen venytys ja kyljen venytys.

**Lämmittelyn on tarkoitus valmistaa keho harjoitteluun, lämmittää kudokset, käynnistää hengitys- ja verenkiertoelimistö sekä aktivoida ja herätellä kehoa.**





## Alavartalon lihasvoimaharjoittelu

Seuraavilla liikkeillä harjoitetaan alavartalon lihasvoimaa. Aloita lämmittelyllä.

**Tapa 1:** Tee liikkeet yksi kerrallaan, kutakin 8-12 toistoa. Tee kolme sarjaa. Pidä sarjojen välissä minuutin lepotauko.

**Tapa 2:** Tee liikkeet kuntopiirinä niin, että yhtä liikettä toistetaan minuutti ja siirrytään suoraan seuraavaan. Kierroksia tehdään kolme. Kierrosten välissä pidetään kolmen minuutin tauko.

### Kyykky

Seiso hieman lantiota leveämmässä asennossa. Varpaat osoittavat eteenpäin. Kyykisty viemällä lantiota taakse ja ojenna käsiä etuviistoon. Ponnista takaisin ylös. Älä anna alaselän pyöristyä.

Liike vahvistaa pakaralihaksia ja etureiden lihaksia.



### Askelkyykky eteen

Seiso hyvässä ryhdissä lantion levyisessä asennossa. Ota pitkä askel eteen ja kyykisty niin, että takimmaisesta jalan lonkka ojentuu ja polvi lähenee maata. Pidä ylävartalo pystyssä ja etummaisesta jalan polvi varpaiden takana. Ponnista takaisin ylös alkuasentoon.

Säilytä varpaiden, polvien ja lonkkien linjaus molemmissa jaloissa. Tee liike kummallakin jalalla.



### Askelkyykky sivulle

Seiso vartalo suorana lantion levyisessä asennossa. Ota askel sivuun ja vie painoa toiselle jalalle koukistamalla polvi ja lonkka. Palaa ponnistamalla takaisin alkuasentoon. Pidä liikkeen aikana toisen jalan polvi suorana. Tee liike myös toiselle puolelle.



### Vartalon kallistus eteen

Seiso lantion levyisessä haara-asennossa, polvet hieman koukussa. Kallista vartaloa eteen lonkkaniivelistä koukistaen. Selkä säilyy pitkänä. Palaa takaisin alkuasentoon ojentamalla lantio ja suoristamalla vartalo pakaran ja takareisien lihaksia käyttämällä.



### Ilmaistunta puuhun nojaten

Asetu istuvaan asentoon nojaten selkää vasten puuta. Pidä kädet vartalon vierellä. Säilytä asento 30-60 sekunnin ajan. Muista hengittää liikkeen aikana.

Voit lisätä liikkeen tehoa syventämällä kyykkyasentoa tai nostamalla toisen jalan ilmaan, jolloin paino on toisella jalalla.

Liike vahvistaa erityisesti etureisien lihaksia.



### Varpaille nousu

Seiso hyvässä ryhdissä lantion levyisessä haara-asennossa. Polvet ja varpaat osoittavat eteenpäin. Nosta kantapäät ilmaan ja nouse varpaille. Laskeudu hallitusti takaisin alkuasentoon. Ota tarvittaessa tukea esimerkiksi puusta.

Voit suorittaa liikkeen myös yksi jalka kerrallaan, jolloin liikkeestä tulee rasokkaampi ja tehokkaampi.

Liike vahvistaa pohjelihaksia.



### Lonkan loitonnuks

Seiso ylävartalo suorana. Ota tarvittaessa tukea puusta. Vie jalka sivulle ja tuo se takaisin toisen jalan viereen. Vältä ylävartalon kallistumista. Pidä koko vartalo suorassa.

Tee liike myös toisella jalalla.



Ota tarvittaessa tukea puusta!  
Saat samalla oivan luontokokemuksen!

### Lonkan ojennus

Seiso ylävartalo suorana. Ota tarvittaessa tukea puusta. Vie jalkaa taaksepäin suorana ja palauta toisen jalan viereen. Pidä lantio paikallaan liikkeen ajan.

Tee liike myös toisella jalalla.



## Ylävartalon ja keskivartalon lihasvoimaharjoittelu

Seuraavilla liikkeillä harjoitetaan ylä- ja keskivartalon lihasvoimaa. Aloita harjoittelu lämmittelyllä.

**Tapa 1:** tee liikkeitä yksi kerrallaan, kutakin 8-12 toistoa ja 3 sarjaa. Pidä sarjojen välissä minuutin lepotauko.

**Tapa 2:** tee liikkeitä kuntopiirinä niin, että yhtä liikettä toistetaan minuutin ajan ja siirrytään suoraan seuraavaan. Kierroksia tehdään kolme. Kierrosten välissä pidetään kolmen minuutin tauko.

Voit tehdä liikkeitä yksi kerrallaan sarjana tai kuntopiirinä niin että jokaista liikettä toistetaan minuutti.

### Ojentajadippi

Nojaa käsillä esimerkiksi kiveen tai kaatuneeseen puunrunkoon. Sormet ja rinta osoittavat eteenpäin.

Pidä paino käsillä. Koukista kyynärpäitä niin, että takamus laskeutuu lähelle alustaa. Ojenna kyynärpäät.

Mitä alemmas käsien varassa laskeutuu, sitä tehokkaampi liike on.



### Hartioiden nosto kädet ylhäällä

Seiso suorana ja nosta kädet suoriksi ylös. Nosta hartiat kohti korvia. Rentouta hartiat alas pitäen kädet koko ajan ylhäällä.



### Punnerrus puuta tai kiveä vasten

Voit tehdä liikkeen esimerkiksi puun runkoon tai kiveen nojaten.

Asetu punnerrusasentoon kädet hartioiden leveydelle, niin että sormet osoittavat ylöspäin. Vartalo on suorassa linjassa ja hartiat alhaalla. Koukista kyynärpäät ja laske rintakehää. Ojenna kyynärpäät ja työnnä vartalo pois päin takaisin alkuasentoon.

Voit säädellä liikkeen tehokkuutta vaihtelemalla vartalon kulmaa maan pintaan nähden. Voit suorittaa liikkeen myös yhden käden varassa.



### Vuorikiipeilijä

Nojaa puuhun tai kiveen kädet hartioiden leveydellä. Nosta vuorotellen polvia kohti rintaa. Pidä keskivartalo tiukkana. Liike vahvistaa keskivartalon lihaksia.



Voit säädellä liikkeen tehokkuutta vaihtelemalla vartalon kulmaa maan pintaan nähden.

### Kylkirutistus puuhun nojaten

Nojaa puuta vasten sivutain, kyynärpää noin 90 asteen kulmassa. Työnnä lantiota kohti puuta ja sieltä takaisin alkuasentoon. Liikettä tehdessä säilytä hyvä pito keskivartaloista ja vedä napaa hieinan kohti selkäranka. Pyri tekemään liike keskilinjassa niin ettei lantio kallistu liikaa eteen tai taakse.



Liike vahvistaa keskivartalon ja kyljen lihaksia.

## LIKKUVUUSHARJOITTELU

Liikkuvuudella eli notkeudella tarkoitetaan kehon nivelten liikelajuuutta. Riittävä liikkuvuus on perusta kehon normaalille toiminnalle ja se on tärkeää toiminta- ja liikkumiskyvyn kannalta. Liikkuvuuden ylläpitäminen ja kehittäminen vaatii harjoittelua. Perintötekijät vaikuttavat liikkuvuuteen, mutta liikkuvuutta pystyy kehittämään läpi elämän. Hyvä liikkuvuus tekee kaikesta liikkumisesta turvallisempaa ja taloudellisempaa.

Liikkuvuusharjoitteet voi tehdä omana harjoituksenaan tai yhdistää ne esimerkiksi keuhohallintaosion kanssa.

### Jalan heilautukset

Aloita seisten, ota tukea esimerkiksi kaiteesta tai puusta. Nosta toinen jalka ilmaan. Heiluta jalkaa edestä taakse. Pidä jalka rentona. Keskity jalan hyvään liikerataan.

Tee liike samalla tavalla myös jalan heiluen sivulta toiselle.

Tee harjoite kummallekin puolelle ja toista 2x10 kummallekin puolelle.



### Yläraajojen ja hartioiden pyörittely

Seiso hyvässä ryhdissä ja lähde piirtämään isoa ympyrää kädellä takakautta ylös ja etukautta alas. Pidä kyynärpää pehmeänä. Pyöritä kättä myös toiseen suuntaan ja kummallakin kädellä. Voit myös kokeilla pyörittää käsiä yhtäaikaan eri suuntiin.

Toista liike 2x10 molempiin suuntiin. Pyöritä myös hartioita 2x10 molempiin suuntiin.





Tee seuraavat venytykset kummallekin puolelle. Pidä venytykset enintään 30 sekunnin pituisina.

### Yläselän pyöristys ja ojennus

Nosta kädet eteen vaakatasoon ja vie kädet ristiin. Käännä peukalot alaspäin ja työnnä kämmeniä itsestäsi pois päin. Vie leuka rintaan ja pyöristä yläselkää. Sen jälkeen ojenna kädet taakse ja avaa rintakehä.

Tee liikettä 3x10 kertaa.

### Rintalihaksen venytys puuta vasten

Seiso toinen käsi kyynärpäätä noin 90 asteen kulmassa puuta vasten. Ota pieni askel eteenpäin ja kierrä ylävartaloa pois päin kädestä niin että tunnet venytyksen rintalihaksessa. Vaihda kättä.

### Kyljen venytys

Seiso hyvässä ryhdissä, jalat hartioiden leveydessä haarassa. Toisen käden voi asettaa lantiolle. Taivuta vartaloa sivulle samalla kun kurkotat kädellä pään yli. Voit viedä katseen yläkätehen.

Palaa takaisin alkuasentoon ja toista toiselle puolelle.



### Pohjeventytys

Seiso kasvot puuta kohti. Laita toisen jalan varpaat puuta vasten ja kantapäätä maahan. Vie lantiota eteenpäin niin tunnet venytyksen pohkeessa.

### Etureiden venytys

Seiso yhdellä jalalla ja ota tarvittaessa tukea puusta. Ota toisen jalan nilkasta kiinni, ojenna lonkka ja vedä kantapäätä kohti takapuolta niin, että tunnet venytyksen etureidessä. Venytystä voit tehostaa kääntämällä lantiota taakse. Huomioi venyttäessä selän keskiasento ja pidä pieni jännitys keskivartalossa.

### Takareiden venytys

Ojenna jalka suoraksi esimerkiksi kiven tai kallion päälle. Nojaa ylävartalolla eteenpäin selkä suorana. Venytys tuntuu takareidessä. Pidä venytettävän jalan polvi pehmeänä, ettei se yliojennu.

### Lonkankoukistajan venytys

Ota pienessä haara-asennossa askel eteen. Vie painosi etummaiselle jalalle.

Anna takimmaisesta jalan polven pudota kohti maata. Vie lantiota eteen. Tunne venytys takimmaisesta jalan lonkan etuosassa.





### Ojentajan venytys

Seiso ja vie toinen käsi pään taakse niin että kyynärpää osoittaa kohti kattoa.

Paina toisen käden avulla kevyesti kyynärpäätä pidemmälle taakse ja alas, kunnes tunnet venytyksen ojentajalihaksissa.

### Hartialihaksen venytys

Seiso jalat lantion leveyisessä haara-asennossa.

Vie käsi rinnan yli ja paina toisella kädellä kevyesti kyynärpään takaosaa, kunnes venytys tuntuu hartialihaksessa. Toista venytys kummallekin puolelle.

### Niskan venytys

Vie kädet pään taakse ja risti sormet. Paina päätä kevyesti alaspäin, kunnes tunnet venytyksen niskassa.

**Tee venytykset kummallekin puolelle. Pidä venytykset enintään 30 sekunnin pituisina.**

## LÄHTEET

Allergia-, iho- ja astmaliitto: Luontoliikkujat-hanke. [www.allergia.fi/luontoliikkujat](http://www.allergia.fi/luontoliikkujat)

Lihaskuntoharjoittelun periaatteet. Käypä hoito -suositus. [www.kaypahoito.fi/nix02786](http://www.kaypahoito.fi/nix02786)

Luontoon.fi: Terveyttä ja hyvinvointia luonnosta. [www.luontoon.fi/terveyttajahyvinvointialuonnosta/luontoliikunta](http://www.luontoon.fi/terveyttajahyvinvointialuonnosta/luontoliikunta)

Suomen latu: Sauvakävely. [www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/sauvakavely-2.html](http://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/sauvakavely-2.html)

UKK-instituutti: Aikuisten liikkumisen suositus. [ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus](http://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus)

UKK-instituutti: Luontoliikunta - liiku metsässä ja poluilla. [ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ymparistot/luontoliikunta-liiku-metsassa-ja-poluilla](http://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ymparistot/luontoliikunta-liiku-metsassa-ja-poluilla)

UKK-instituutti: Kunnon osa-alueet. [ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/](http://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/)

UKK-instituutti: Sauvakävely on monipuolinen ja tehokas liikuntamuoto. [ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikuntalajit-ja-liikkumismuodot/sauvakavely/](http://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikuntalajit-ja-liikkumismuodot/sauvakavely/)

Voimanpolku: Kehonhallinta. [www.voimanpolku.info/kehonhallinta](http://www.voimanpolku.info/kehonhallinta)

**LUONTOLIIKKUJAT**  
**ALLERGIA.FI** 

Luontoliikkujat on opetus- ja kulttuuriministeriön tukema hanke vuosille 2019-2021.



**ALLERGIA  
IHO  
ASTMA**

Allergia-, iho- ja astmaliitto  
Paciuksenkatu 19  
00270 Helsinki

[www.allergia.fi](http://www.allergia.fi)