



KKI

Kenttäpäällikön liikuntavinkit - Kesäkuussa viheriöt kutsuvat



Kesä on tullut. Viheriöt kutsuvat kirmaamaan ja keho on herännyt liikkumaan yhdessä luonnon kanssa. Kaiva kaapistasi lenkkarit esiin ja lähde reippaalle sauvakävelylenkille luontoon. Riko rajoja ja nauti luonnosta!

Sauvat lisäävät askeleeseen pituutta ja tuovat mukavasti rytmiä kävelylenkille. Sauvakäelyyn tarkoitettujen Gymstick-sauvojen avulla saat mausteita myös lihaskuntoliikkeisiin. Gymstick-sauvat ovatkin kuin mukana kulkeva pienoiskuntosali. Yhdistä lihaskuntoliikkeet lenkin lomaan tai sen päätteeksi. Muista harjoituksen lopuksi venyttellä reiden takaosat, pohkeet ja pakaralihakset. Venytä myös yläselän-, rinta- ja käden ojentajalihakset sekä pyörittele hartioita.



Aloita kävely edeten rauhallisesti 5-15 min. Kävele vaihtelevassa maastossa, välillä ylämäkipyrähdyksiä tehden. Kesto oman kunnon mukaan 45-60 minuuttia. Jäähdyttele lopuksi noin 5-15min ajan.

1. Askelkyökky vartalosta kiertäen

Seiso suorana jalkaterät ja polvet eteenpäin. Astu oikealla jalalla pitkä askel eteen ja anna vartalon kiertyä jalan puoleen. Säilytä ylävartalon ryhti ja selkä suorana. Koukista takimmaisena jalan polvi lähelle maata ja ponnista etummainen jalka takaisin toisen vierelle. Tee sama toisella jalalla. Toista liikettä 10 kertaa. Pidä tauko ja tee sarja uudelleen.

2. Vartalon ojennus yhdellä jalalla seisten

Hae tasapainoinen asento yhdellä jalalla seisten. Ojenna jalka taakse, samalla työnnä kädet eteen vartalon jatkoksi. Palauta jalka ja kädet jarruttaen lähtöasentoon. Toista 10 kertaa ja vaihda toinen jalka. Pidä tauko ja tee sarjat uudelleen kummallakin jalalla.

3. Vatsalihakset jalkojen vuoro-ojennuksilla

Käy selinmakuulle polvet 90 asteen kulmassa. Ojenna toinen jalka suoraksi ja palauta se rauhallisesti takaisin. Tee liikettä vuorojaloin. Pidä keskivartalo tiukkana ja rentouta hartiat. Toista liikettä 10 kertaa. Pidä tauko ja toista sarja toisen kerran.



Näin sauvot oikein:

- Oikea sauvan pituus: 0,68x oma pituus
- Laita sauvojen lenkit tukevasti kiinni ja ota kevyt ote sauvasta. Pidä hartiat rentoina.
- Astu kanta edellä. Sauvojen suunta koko suorituksen ajan viistosti taaksepäin.
- Sauvatyönnön lopuksi kämmen aukeaa.
- Säilytä ryhdikäs, hieman etuyläviistoon suuntautunut vartalon asento, keskivartalo tiukkana ja katse ylhäällä.



Liikunnan iloa! Anne Soini

Kuukausittain vaihtuvan liikuntavinkin löydät www.kki.likes.fi Lisää vinkkejä gymstick-sauvoista ja harjoittelusta www.gymstick.net