

K K I

Kenttäpäällikön liikuntavinkit Syyskuu – värikäs luonto kookuttaa retkeilijän



Syksy on monille aikaa, jolloin mieleistä liikuntalajia ei tahdo löytyä. Kesäisten liikkumismuotojen aika on pikku hiljaa ohi, eikä suksia ole voinut vielä kaivaa varastoista esiin. Retkeily ja liikkuminen luonnossa voi olla mukava koko perheen yhteinen harrastus.

Taiteileminen pitkospuilla, luontopoluilla ja vaihtelevassa maastossa kehittää fyysistä kuntoa ja lisää henkistä hyvinvointia. Kun retkeilyyn yhdistää marjastamisen tai sienestämisen, voi vain todeta luonnossa liikkumisen olevan varsinaista hyötyliikuntaa! Maastona metsä innostaa niin perheen pienempiä kuin aikuisiakin. Kaikki ovat tasa-arvoisia luonnon ääressä.

Liikkuessasi luonnossa on hyvä muistaa, että puunjuuret ja pitkospuut saattavat olla liukkaita. Katso eteesi, mutta muista nauttia myös maisemista ja metsän väriiloistosta. Siis tukevat kengät jalkaan ja säänmukainen varustus matkaan. Liiku luonnossa luonnon ehdoilla sen rauhaa häiritsemättä. Ota eväspaperit ja roskat mukaasi. Huolehdiathan myös, että tuli on varmasti sammunut ja retkipaikka jää siistiin kuntoon. Ohessa vinkkejä, joita voit yhdessä perheesi kanssa harrastaa kotisi lähimaastossa tai retkellä metsässä.

1) Patikoiden ja leikkien

Liiku vaihtelevassa maastossa omaan, rauhalliseen tahtiin. Patikoinnin ohessa voitte tarkkailla metsän eläimiä, tutustua eri kasveihin ja puulajeihin tai vaikka leikkiä välillä puhippaa ja piilosta.

2) Kori kiertää

Asetu selin parin kanssa. Ojenna kori tai reppu sivulta parillesi ja vastaanota toiselta puolelta.. Toistakaa muutaman kerran ja vaihtakaa suuntaa.

3) Reppuselässä

Ota pieni parisi reppuselkään. Asetu leveään haara-asentoon.

- Jousta jaloista rauhassa alas, ja ojentaudu ylös.
- Taivuta ylävartaloa eteen, yläviistoon ja ojenna takaisin suoraksi. Toista liikkeitä vuorotellen muutaman kerran. Pidä selkä suorana ja hyvä ote selässä olevasta parista.

4) Veny puun tapaan

- Nosta varpaat puuta vasten ja ota puun rungosta ote. Ojenna vartalo ja lantio lähelle puuta. Tunne venytys pohjelihaksessa. Säilytä venytys noin puolen minuutin ajan. Tee sama toisella jalalla.
- Tue kynärvarsi puunrunkoa vasten ja kierrä vartaloa pois päin. Tunne venytys rintalihaksista. Pidä venytys noin puolen minuutin ajan. Tee sama toisella kädellä.

Välipalaksi

Kerätkää mahdollisimman paljon erilaisia luonnon tuotteita: marjoja, kiviä, sammaleita, tikkuja jne. Kootkaa yhdessä esimerkiksi ison kiven tai kallion päälle luonnon tuotteista minikokoinen kaupunki. Jos leikkimielisyyttä riittää, voi kaupungin herättää eloon ja keksiä sinne ihmisiä, erilaisia eläimiä, kulkuneuvoja, jossa vain mielikuvitus on rajana. Retkeilyn lopuksi maistuvat varmasti eväsleivät ja vastapoismitut marjat.

Liikunnan iloa luonnossa toivottaen,
Anne

Kuukausittain vaihtuvan liikuntavinkin löydät www.kki.likes.fi.
Lisää retkeilyvinkkejä www.suomenlatu.fi tai www.luontoon.fi.

