

Oma keho toimii  
vastuksena.

# Raitista ilmaa ja kuntoilua

TEKSTI: KIRSI KAIPAINEN-PYYKKÖ | KUVAT: KIMMO BRANDT / COMPIC-PHOTOS OY  
| LIIKKUJA: SAULI NURMI

**Ulkokuntosalit tarjoavat  
kätevän mahdollisuuden  
liikkumiseen ja sopivat  
melkein kaiken ikäisille.**

**M**onesta kunnasta löy-  
tyy ulkokuntosali, osasta  
useampia. Niiden laitteita  
käytetään samaan tyyliin  
kuin sisäkuntosalien laitteita. Osassa lait-  
teita vastuksena toimii oman kehon paino,  
osassa vastusta voi erikseen säätää.

Jotta harjoittelu olisi turvallista ja miele-  
kästä, kannattaa opetella liikkeiden oikeat  
suoritusmekaniikat. Jos kaipaat opastusta lait-  
teiden käyttöön, voit kysyä, olisiko vaikka  
oman kuntasi liikuntapalveluista mah-  
dollista saada neuvontaa niiden käyttöön.

Poimi tästä vinkit ja lähde keväiselle  
kuntoiluhetkelle, yksin tai ystävän kanssa.



**ENNEN** harjoittelun aloittamista lämmittele  
vähintään 5–10 minuuttia. Hyvä tapa lämmi-  
tellä on siirtyä ulkokuntosalille kävellen tai  
pyörällä. Käy lisäksi läpi nilkkojen, polvien,  
lantion, selän ja yläraajojen liikeradat.

Tee jokaista liikettä 10–15 toistoa, 2–3 sar-  
jaa. Halutessasi voit tehdä liikkeet kierto-  
harjoitteluna. Tee silloin jokaista liikettä ensin  
yksi sarja, siirry sitten seuraavaan liikkeeseen.  
Kun koko kierros on käyty läpi, pidä muuta-  
man minuutin tauko ja tee uusi kierros.

Valitse vastus, joka ei ole liian kevyt,  
mutta jolla pystyt suorittamaan liikkeet oikein.  
Lihaskuntoa ja liikehallintaa, kuten tasapai-  
noa, tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa  
viikossa.



## 1. ASKELLUS PENKILLE

Valitse itsellesi sopivan korkuinen,  
tukeva koroke. Kosketa vuoro-  
jaloja koroketta. Liike kehittää ala-  
raajojen lihasvoimaa ja harjoittaa  
tasapainoa.



2

## 2. PUNNERRUS TANKOA VASTEN

Aseta kädet tangolle hieman hartioita leveämpään asentoon. Hae keskivartaloon ja lapojen alueelle hyvä tuki. Pidä ranteet mahdollisimman suorassa liikkeen ajan. Punnerra alas tankoa vasten ja yritä koskettaa rintakehälläsi tankoa. Suorista kädet ja palauta liike lähtöasentoon. Liike kehittää kehonhallintaa ja ylävartalon voimaa. Liike on sitä kevyempi mitä ylempänä tanko on.



3

## 3. VARTALON KIERTO

Ennen ulos lähtöä taskuun kannattaa sujauttaa vastuskuminauha. Se tuo lisävastusta harjoitteluun.

Kiinnitä kuminauhan toinen pää sopivalle korkeudelle. Seiso lantionleveydessä haara-asennossa. Tartu nauhaan molemmilla käsillä. Kyynärpäät ovat 90 asteen kulmassa. Kierrä vartaloa nauhasta poispäin ja siirrä samalla painoa ulommalle jalalle. Katse seuraa mukana. Palaa takaisin lähtöasentoon ja toista liike. Varmista, että polvet pysyvät samassa linjassa varpaiden kanssa. Lisähaastetta saat ojentamalla kädet suoriksi kierron aikana. Voit tehdä liikkeen halutessasi myös ilman vastuskuminauhaa.

## 6. JALKAPRÄSSI

Istu penkkiin ja aseta jalat levyllä noin 90 asteen kulmaan. Pidä selkä kiinni selkänojassa ja katso, että varpaat ja polvet ovat samassa linjassa. Suorista jalat, mutta älä ojenna polvia täysin suoraksi. Jos sinulla on polvivaivoja, huomioi että mitä alempana jalkasi ovat levyllä, sitä enemmän kuormitusta kohdistuu polven alueelle.



4

## 4. KYKKY PENKILLE

Seiso korokkeen edessä lantionleveydessä haara-asennossa. Taivuta lantiota taaksepäin ja kyykisty kunnes takareites/pakarasi hipaisevat penkkiä. Pidä polvet ja varpaat samassa linjassa. Nouse ylös ja toista liike. Pidä kädet rintakehällä tai suorina edessä. Liike vahvistaa alaraajoja ja on tärkeä toimintakyvyn ylläpitämisen näkökulmasta.



5

## 5. SOUTU SEISTEN

Asetu seisomaan laitteen eteen. Aseta pehmustetyyny rintakehäsi kohdalle. Jos laitteen korkeutta ei voi säätää, koukista tarvittaessa polviasia. Tartu suoraan käsin vetokahvoista kiinni ja vedä kädet koukkuun. Hae pieni rutistuksen tunne lapojen väliin ja pidä tämä 1–2 sekuntia. Pidä hartiat alhaalla. Palauta liike lähtöasentoon. Liike vahvistaa erityisesti käsiä ja yläselän lihaksistoa.



6