



ULKOKUNTO- LAITTEIDEN KÄYTTÖOHJEET

Ulkokuntolaitteet ovat vapaasti kaikkien käytössä
Laitteet löytyvät Hovirinnan rantapuistosta, Uimarannantie 33.

Puistossa on sekä tasapainorata että lihaskuntolaitteita
Ulkokuntoilulaitteet muistuttavat tavallisia kuntosalilaitteita, mutta vastus niissä on kevyempi. Tasapainoradalla voit haastaa itseäsi.

Hyötyä ulkoilun lomassa

Olitpa minkä ikäinen tahansa, voit kasvattaa lihastesi voimaa! Hyvä lihasvoima auttaa jaksamaan jokapäiväistä arkea ja parantaa toimintakykyä kokonaisvaltaisesti. Harjoittelemalla säännöllisesti vähennät kaatumisen riskiä. Samalla voit myös tavata muita ulkoilijoita.

Lihäs- ja tasapainoharjoittelua suositellaan 2-3 kertaa viikossa kestävyysharjoittelun ja ulkoilun lisäksi. Harjoittelu on kaikille tärkeää, etenkin mitä enemmän ikää on kertynyt.

Harjoitteluohjeet

Harjoita lihasvoimaa 2-3 kertaa viikossa.

Muista lämmittely ennen lihasvoimaharjoittelua. Lämmittelyksi käy esim. 5-10 minuutin kävely tai pyöräily.

Toistomäärät

- liikkuvuuslaitteissa 2-5 minuuttia oman tuntemuksesi mukaan
- lihaskuntolaitteissa 2-3 kertaa 10-20 toistolla

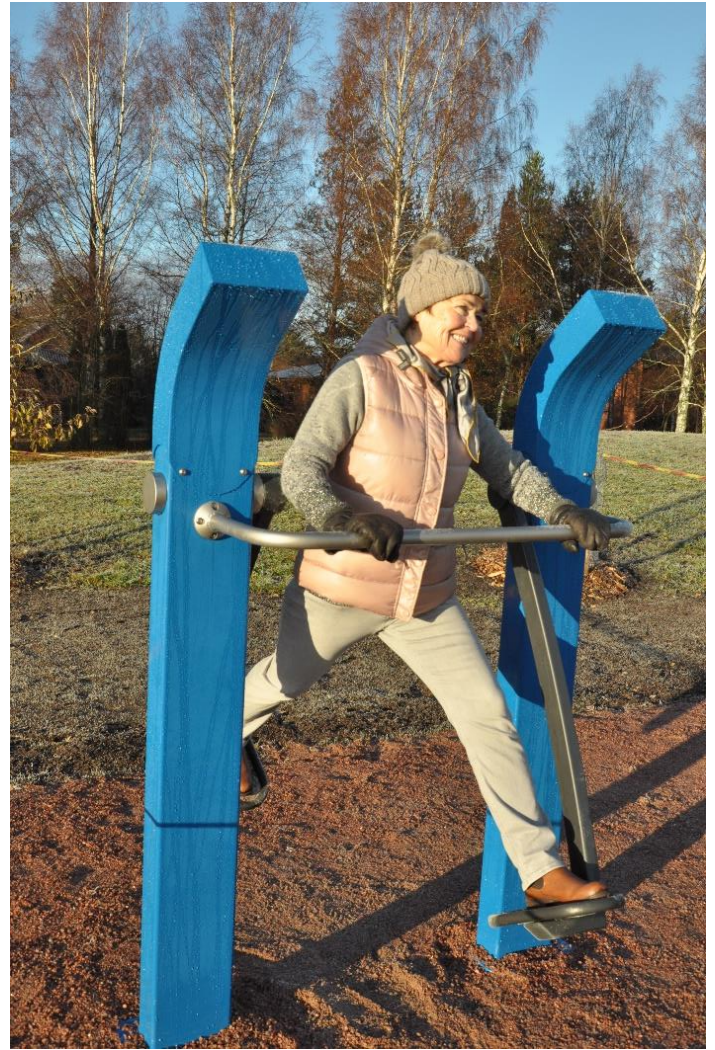
Hengitä liikkeen työntövaiheessa ulos ja palauta liike takaisin lähtöpisteeseen rauhallisesti sisään hengittäen.

Vältä liikkeitä tehdessäsi nivelten ääriasentoja, esim. polvien "lukkoon" ojentamista.

Mukaan istuinalusta, pieni pyyhe ja juomapullo

Venyttele harjoittelun lopuksi niitä kehon osia, joita olet harjoittanut.

REIPPAILE RAUVOLAAN (kävelylaite)



Käyttöohje

- nouse varovasti laitteeseen, pitäen kiinni tukikaiteesta
- pidät jalat ja selkä suorana, katse eteenpäin
- jalkaterät suoraan eteenpäin
- liikuta jalkoja vuorotellen eteen ja taakse
- hidasta vauhtia lopussa ja pysäytä vauhti ennen kuin astut alas
- pidä kiinni tukikaiteesta kun laskeudut alas laitteesta

Mikä lihas aktivoituu

- pakaralihas
- reisilihakset

Parantaa lonkan seudun liikkuvuutta

JENKKAKAHVOILLE KYYTÄ (kylkikeinu)



Käyttöohje

- pidä kahvoista kiinni kun astut laitteeseen
- seiso suorana hartiat rentoina, katse eteenpäin
- jalkaterät suoraan eteenpäin
- liikuta alavarataloa puolelta toiselle pitäen kahvoista kiinni
- hidasta vauhtia liikkeen lopussa ja pysäytä laite ennen kuin astut alas
- astu alas kahvoista kiinni pitäen

Mitkä lihakset aktivoituvat

- kylkilihakset
- reisien ulko-osat

TANDEMPYÖRÄLLÄ PIIKKIÖÖN



Käyttöohje

- valitse itsellesi sopivan matkan päässä olevat polkimet
- istu selkä suorana
- laita jalat polkimille
- varpaat, polvet ja lantio suorassa linjassa, polvet irti toisistaan

Mikä lihas aktivoituu?

- reisilihakset
- pohjelihakset
- vatsalihakset

Polkimissa ei ole vastusta

Pakaroiden asentoa muuttamalla voit säädellä etäisyyttäsi polkimista

SAATKO LIIKKEELLE? (rintaprässi)



Käyttöohje

- istu selkä suorana penkin selkänojaa vasten, katse eteenpäin
- ota kiinni käsikahvoista ja pidä ranteet suorana
- työnnä käsiä suoraksi hieman yläviistoon
- koukista kädet takaisin vartalon viereen
- Huom, käsikahvoja on raskas työntää
- liikettä voi helpottaa pitämällä jalat alussa maassa ja vaikeuttaa ojentamalla jalat suoriksi samalla kuin työntää kahvaa yläviistoon
- käsien asentoa muuttamalla liike tuntuu eri lihaksissa

Mikä lihas aktivoituu

- rintalihas
- yläselkä
- käsivarsien lihakset
- etummainen reisilihas (jos jalat ojentuu eteenpäin)

* Vastaava kevyempi laite sijaitsee kävelytien toisella puolella (harmaat laitteet)

REISIIN VOIMAA (jalkaprässi)



Käyttöohje

- mene laitteeseen sinisestä tukipylvästä kiinni pitäen
- istu penkille selkä suorana, alaselkä kiinni penkissä
- jalat koukussa tukien päällä
- varpaat, polvet ja lantio suorassa linjassa, polvet irti toisistaan
- kädet penkin sivuissa kiinni
- katse eteenpäin
- ojenna jalat suoraksi (ei yliojennukseen) ja koukista takaisin

Mikä lihas aktivoituu

- reisilihas
- pohjelihas

RYHTIÄ SELKÄÄN (selkäpenkki)



Käyttöohje

- astu laitteen jalka-alustan päälle, kengät tukien väliin
- jalat suorana, nojaa taustalevyä vasten
- kumarra mahdollisimman pitkälle alas
- kädet joko rintakehällä ristissä, suorana vartalon vieressä tai koukussa kämmenet lähellä korvia
- ojenna vartalo suoraksi (ei selkää notkolle)
- katse etuviistoon

Mikä lihas aktivoituu

- takimmainen reisilihas
- pakaralihas
- selkälihakset

Muista selkää nostaessa aktivoida ensin pakaralihakset

RUTISTAEN VATSAT KUNTOON (vatsalihaspenkki)

Käyttöohje

- mene selinmakuulle, jalat koukussa
- jalkaterät tukien alla
- kädet joko rintakehällä ristissä, suorana varatalon vieressä tai koukussa kämmenet lähellä korvia / sormet ristissä tараivolla
- alaselkä kiinni alustaa vasten
- nosta ylävartaloa ylös niin että hartiat irtoavat alustasta ja laske takaisin alas



Mikä lihas aktivoituu

- vatsalihakset

Liikkeen voi tehdä myös kiertämällä ylävartaloa kohti vastakkaista polvea tai nousemalla istumaan.

Istuen tehtävät vatsa- ja selkälihakset



KOLMEN KOPLA



Rinta- ja käsilihasharjoituksia



POLJE KUUSISTOON



Käyttöohje

- istu penkkiin ja laita kädet käsitukien päälle
- istu selkä suorana
- laita jalat polkimille
- varpaat, polvet ja lantio suorassa linjassa, polvet irti toisistaan

Mikä lihas aktivoituu?

- reisilihakset
- pohjelihakset
- vatsalihakset

Laitteessa pieni vastus, ei säädettävissä

Pakaroiden asentoa muuttamalla voit säädellä etäisyyttäsi polkimista

SOUDA HARVALUOTOON



Käyttöohje

- mene laitteeseen vihreästä tukipylvästä kiinni pitäen
- istuudu penkkiin, ota kiinni aisasta ja nosta jalat tukien päälle
- ”souda” taaksepäin, kyynerpäitä koukistaen
- pidä vatsa tiukkana ja selkä suorana
- palaa takaisin alkuasentoon selkää pyöristäen

Mikä lihas aktivoituu?

- selkälihakset
- vatsalihakset
- reisilihakset
- käsivarsien lihakset

Laitteessa pieni vastus

TASAPAINOILE VENEESÄ VOIVALAAN



Käyttöohje

- istu penkkiin aisasta kiinni pitäen
- jalat koukussa, selkä suorana, vatsa tiukkana
- keinu puolelta toiselle joko aisasta kiinni pitäen tai kädet vapaana
- katse eteenpäin

Mikä lihas aktivoituu?

- vatsalihakset
- kylkilihakset

PYÖRITÄ VETREÄKSI (olkapäiden rotaatiolaite)



Käyttöohje

- mene lähelle tukipylvästä
- laita kädet kiinni käsikahvuihin
- pyöritä ulko- tai sisäkautta ympäri
- seisoessa voit koukistaa polvista

Mikä lihas aktivoituu?

- käsivarsien lihakset
- yläselkä
- hartialihakset

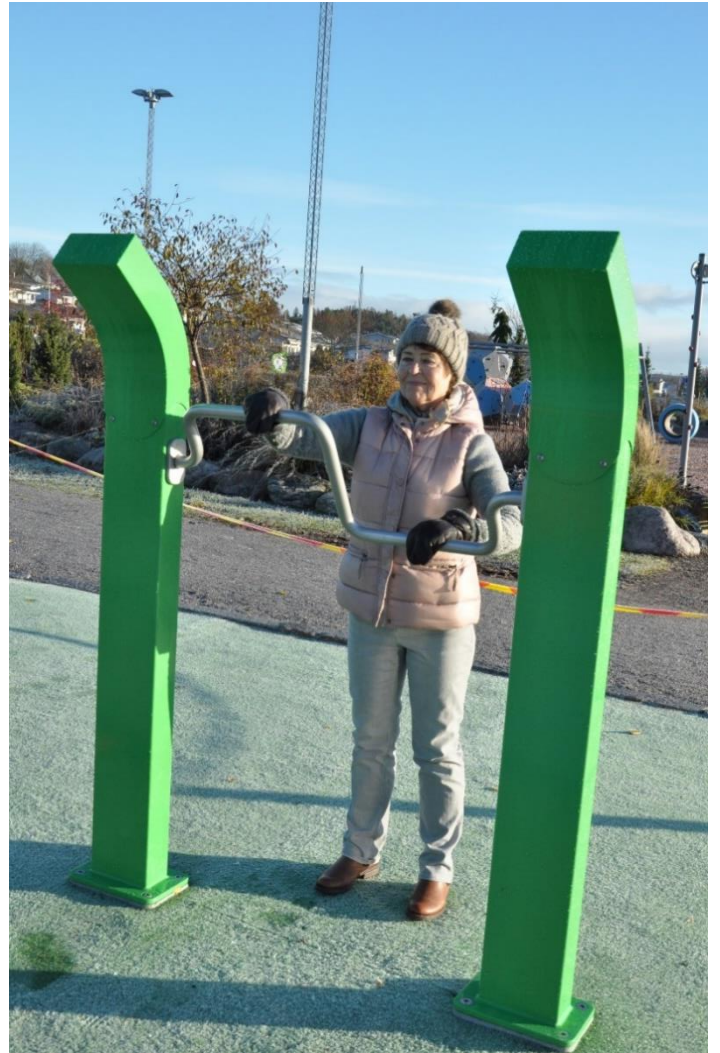
Kehittää olkanivelen liikkuvuutta

Voi tehdä vain yhdellä kädellä tai yhdellä kiekolla pitäen molemmilla käsillä kiinni kahvasta

Pyörätuolilla pääset lähemmäksi siirtämällä pyörätuolin jalkatuet sivulle



VEIVAA VIRKEÄKSI (käsipyörä)



Käyttöohje

- mene lähelle laitetta
- ota kiinni kahvoista
- pidä ranteet suorina
- pyöritä käsikahvoja ympäri
- voit pyörittää molempiin suuntiin

Mikä lihas aktivoituu?

- käsivarsien lihakset
- hartialihakset
- selkälihakset

PYSY PAREMMIN PYSTYSSÄ (tasapainorata)



Käyttöohje

- kävele rata metallitukia pitkin tai astumalla niiden väliin
- haasta itseäsi sopivalla tavalla: kulje eteenpäin, sivuttain tai takaperin, Pidä kiinni tuista oman tarpeesi mukaan

Tasapainoharjoittelu auttaa sinua pysymään jatkossakin pystyssä!

Reisiin voimaa ylösnousulla: Nouse ylös portaita. Pidä varpaat ja polvet samalla linjalla. Laskeudu alas. Pidä kiinni tuesta tarpeen mukaan.

Varo!

Talvella ja vesisateella
metalliosat ovat liukkaita!



PALLO LIIKKEELLE (olkanivellaite)



Käyttöohje

- ota kiinni pallosta oman pituutesi mukaan
- liikuttele palloa sivuttaissuunnassa
- voit tehdä liikkeen yhdellä pallolla tai molemmilla palloilla yhtä aikaa

Mikä lihas aktivoituu?

- käsien lihakset
- yläselän lihakset
- rintalihas

Liike parantaa olkanivelten liikkuvuutta.

Voit tehdä liikkeen molemmilla käsillä yhtä aikaa.

PYSYTKÖ PUOMILLA? (tasapainopuomit)



Tasapainovälineitä jokaiselle

Käyttöohje

Siniset kivet

astele tai hypähtele kiveltä toiselle, etuperin, takaperin tai sivuttain.

Tasapainopuomit

- valitse itsellesi sopiva tasapainopuomi.
- kävele puomia pitkin, ota tarpeen mukaan tukea kaiteesta.

Lisähaastetta: askel lähemmäksi toisiaan – kantapää ihan varpaan eteen. Voit kulkea sivuttain, eteenpäin tai taaksepäin. Voit myös nostaa polvea ylemmäksi tai tehdä muita tasapainoliikkeitä

JOKAISELLE JOTAKIN



Käyttöohjeet

Stepperi

- astu laitteeseen kahvoista kiinni pitäen
- varpaat, polvet ja lantio suorassa linjassa
- askella vuorotellen ylös-alas

Tasapainolauta

- astu laudalle kaiteesta kiinni pitäen
- pidä vartalo suorana
- vie painoa puolelta toiselle sivuttaisesti tai eteen-taakse
- vaikeutta saat seisomalla yhdellä jalalla

Vartalon kierto

- astu laudalle kahvoista kiinni pitäen
- seiso laudalla jalat keskiviivan molemmin puolin
- pidä vartalo suorana
- kierrä vartaloa puolelta toiselle kahvoista kiinni pitäen

Sormikiipeily

- kiipeile sormilla ylös ja alas
- olkapään ollessa kipeä, tue toisella kädellä nostaen kipeää kättä

EHDITKÖ VIHREÄN VALON PALAESSA SUOJATIEN YLI?



Käyttöohje

- kävele suojatietä reippaasti ja mittaa kulunut aika – ehditkö ajoissa tien toiselle puolelle?
- 10m:n matkaan käytettävissä enintään 12 sekuntia



Kiitos Wertaissiikuttajat Merja, Arja ja Martti!

Mukavia harjoitteluhetkiä!



Pelialueella voi pelata eri pelejä.
Ota mukaan oma mölkky, petanki tai joku muu peli



Kaarina  liikunta



**PARAS
PAIKKA
LIIKKUA**