

KUNNONKOHOTTAMISTA KÄVELLEN

Ohjeet harjoituspaketin käyttöön:

1. Tee ennen harjoitusjakson käynnistystä UKK 6 minuutin kävelytesti oheisen ohjeistuksen mukaan, jos haluat seurata kuntosi kehittymistä:
<https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kavelytestit/ukk-6-min-kavelytesti/>
2. Tee 6-8 viikon ajalle suunnitelma, jossa jokaisella viikolla on yksi tai kaksi harjoitusta alla olevista esimerkeistä. Harjoituksista löytyy esittelyvideot osoitteesta www.jku.fi/valmet
3. Lisää arkiliikuntaa esim. työmatkojen osalta viikkoon. Huolehdi myös työpäivän aikaisesta liikkumisesta tauottamalla istumista. Ideoita voi hakea esim. näistä videoista:

<https://www.youtube.com/watch?v=fTr9fQVbcTI>

<https://www.youtube.com/watch?v=zpvAfgROvhQ>

Esimerkkiviikko:

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Työmatka- liikunta	HARJOITUS	Lepo	Työmatka- liikunta	Tauko- jumppa	HARJOITUS	Lepo

4. Tee harjoitusjakson päätyttyä UKK 6 minuutin kävelytesti uudestaan, niin näet miten kunto on tänä aikana kehittynyt. Suunnittele sitten jakson jälkeinen uusi 6-8 vkon harjoitusjakso, joka voi edelleen koostua alla olevista harjoituksista niin, että pidennät kävelyosuuksia alkuun ja/tai loppuun. Älä kuitenkaan unohda monipuolista liikkuvuus-, koordinaatio- ja voimaharjoittelua.

ESIMERKKIHARJOITUKSET (ohjevideot www.jku.fi/valmet)

HARJOITUS: vauhtileikkittely ja koordinaatiot

- Verryttely: n. 10 minuuttia kevyttä kävelyä
- Venyttelyt ja aktivoinnit: tee jokainen liike n. 25 metrin matkalla.
 - Marjanpoiminta + kurotus
 - Superman/superwomen
 - Päkiäkävely
 - Kantakävely
 - Rullauskävely
 - Rullauskävely takaperin
 - Polvennostokävely
 - Polvennostokävely kädet ylhäällä
- Harjoitusosio: 10 x 2 minuuttia reippaasti kävellen, palautus 1 min. kevyttä kävelyä
- Loppuverryttely: 10 minuuttia kevyttä kävelyä tai venyttelyt

HARJOITUS: voima

- Alkuun 20 minuuttia kävelyä kiihtyvällä vauhdilla
- Voimaosio 2-3 kierrosta:
 - Askelkyykkykävely 10+10 toistoa
 - Jalannosto kuminauhalla 10+10 toistoa
 - Sivuttain kävely kuminauha nilkoissa 10+10 toistoa
 - Kyykky 10 toistoa
 - Yhden jalan päkiälle nousut 10+10 toistoa
 - Punnerrus 10 toistoa
 - Painon kierto pään ympäri 10+10 kierrosta
 - Lankkupidossa käsien nosto vuorotellen / konttausasennossa vastakkaisen käden ja jalan ojennus 10+10 toistoa
 - Yhden jalan kyykky jalka korokkeella 10+10 toistoa
- Loppuun 10 minuuttia kevyttä kävelyä

HARJOITUS: aitakävelyt ja porrasharjoitus

- Verryttely: n. 10 minuuttia kevyttä kävelyä
- Aitakävelyt: 2 x 6 aitaa jokaista liikettä
 - Molemmat jalat sivukautta yli
 - Vasen kylki edellä jalka koukussa yli
 - Oikea kylki edellä jalka koukussa yli
 - Vasen kylki edellä jalka suorana yli
 - Oikea kylki edellä jalka suorana yli
 - Takaperin jalka sivukautta yli
- Polvennostokävelystä (10m) reippaaseen kävelyyn (50m) x 4 toistoa
- Porrasharjoitus: n. 50 porrasta porrasta, 2 kertaa per liike
 - Kävely joka portaalle
 - Askelkyykkökävely joka toiselle portaalle
 - Kävely oikea kylki edellä (voi myös tehdä pienen kyykyn)
 - Kävely vasen kylki edellä (voi myös tehdä pienen kyykyn)
 - Askelkyykkökävely jalan nostolla
 - Kyykky + askellus
 - Pyörityskävely pidolla
 - Sivukyykky + jalan nosto sivulle
- Loppuverryttely: 10 minuuttia kevyttä kävelyä tai venyttelyä

HARJOITUS: vauhtileikkittely ja kehonhallinta

- Verryttely n. 20 minuuttia kevyttä kävelyä
- Harjoitusosio: 12 x 2 minuuttia reipasta kävelyä, 30 s. palautus kevyesti kävellen
- Kehonhallinta: kierroksia 3, toistoja 5 + 5
 - Lantion nosto + jalan nosto vuorotellen
 - Toispolviseisonnasta jalan nosto
 - Toispolviseisonnasta jalan tuonti eteen
 - Konttausasennosta polvien nosto ilmaan + siirtyminen sivuttain
 - Selällään vastakkainen jalka + käsi kurotus ylös

HARJOITUS: kävelyvedot + keppijumppa

- Verryttely n. 20 minuuttia kevyttä kävelyä
- Keppijumppa:
 - Vartalon kierto keppi hartioilla
 - Kepin vienti edestä taakse hartioille
 - Eteentaivutus ja kepin viesti niskan taakse
 - Sivukyykky keppi niskan takana
 - Vaaka kepin kanssa kurottaen
 - Lonkan kierto
 - Jalan heilautukset eteen-taakse
 - Jalan heilautukset sivulle
 - Polvennostokävely keppi niskan takana
 - Polvennostokävely keppi ylhäällä
 - Kuopaisukävely keppi niskan takana
 - Kuopaisukävely keppi ylhäällä
 - Rullauskävely keppi niskan takana
 - Rullauskävely keppi ylhäällä
- Harjoitusosio: 5 x 4 minuuttia reipasta kävelyä, 90 s. palautus
- Loppuun 10 minuuttia kevyesti kävellen