

EEPENPUISTON

ULKOKUNTOSALI



KUVALLISET LAITEOHJEET



Kaikki laitteet soveltuvat senioreille, mutta käyttäjien ei tarvitse olla varttuneita. Laitteet käyvät kaikkeen kuntoiluun.

Kenttä on esteetön, ulkokuntosalille voi mennä rollaattorilla tai pyörätuolilla ja tehdä liikkeitä soveltaen istuma-asennossa.

Laitteissa on lyhyt kuvallinen opastekyltti sen toiminnasta.

Eepenpuisto sijaitsee Eepenkadun päässä lähellä jäähallia. Puistoon pääsee jalan myös Hinttalankadulta.



Tervetuloa kuntoilemaan!

KUNTOPYÖRÄILY

Säädä penkin korkeus niin, että ala-asennossa polveen jää pieni koukku.
Lähde polkemaan tasaisesti.
Vastusta ei voi säätää.



PYSTYPUNNERRUS

HUOM!
LIIKE ON RASKAS!

Säädä vastus sopivaksi laitteen takaa.
Asettaudu tangon eteen niin, että se on rinnan korkeudella.
Ota tangosta hartioiden levyinen ote niin, että rystyset
osoittavat omaa rintaa.



Lähde punnertamaan
käsiä ylös, kunnes kädet
ovat suorat.

Palauta takaisin
rinnan korkeudelle ja toista.

Tarvittaessa liikettä
voi avustaa
joustamalla jaloista.

KYYKKY

Säädä vastus sopivaksi laitteen takaa.
Asetu tangon alle niin, että poikkitanko on niskan takana ja
ota käsillä kiinni tangosta.
Ota noin hartioiden levyinen tukeva haara-asento.

Lähde polvia koukistamalla laskeutumaan alas kyykkyyyn ja
ponnista jalkoja ja pakaroita käyttäen takaisin ylös.
Varmista, ettei selkä pääse liikkeen aikana
pyöristymään tai notkistumaan.



PYSTYSOUTU

Asetu seisomaan tangon eteen tukevaan asentoon.
Ota kahvoista kiinni kädet suorina vartalon etupuolella/sivuilla.

Lähde nostamaan käsiä vartalon etupuolella lähellä vartaloa,
kynärpäät edellä,
vähintään
hartiatasolle asti.
Pidä selkä suorana
koko liikkeen ajan.

Palauta kädet suoriksi
alas ja toista.



KULMASOUTU

Asetu seisomaan tangon eteen ja ota käsillä kiinni tangosta hieman hartioita leveämmällä otteella. Taita lantiosta yläkroppaa hieman eteenpäin selän kuitenkaan pyöristymättä. Aloitusasennossa kädet ovat suorina vartalon alla.



Lähde vetämään kyynärpäitä koukistamalla tankoa kohti vatsaa, niin että kädet menevät lähellä vartaloa yläviistoon.

Keskity liikkeessä yläselän aktivointiin ja muista pitää hyvä keskivartalon tuki.

Palauta tanko suorille käsille ja toista.



MAASTAVETO

Asetu seisomaan tankojen väliin tukevassa haara-asennossa ja ota tangoista hyvä ote kädet vartalon vierellä.



Lähde polvia koukistamalla laskeutumaan alas kyykkyyyn kädet suorina vartalon sivulla.

Nouse alhaalta ylös suorille jaloille käsien ollessa suorina tangossa kiinni.

Tee veto jaloistasi käsien vain pitäessä tangosta kiinni.



ASKELLUS LAUDALLE VUOROJALOIN

Asetu seisomaan askelman eteen. Nouse vuorojaloin toinen jalka ensin laudan päälle, jonka jälkeen astu toinen jalka laudalle myös. Ojenna laudalla lantio ja selkä suoraksi.



Astu laudalta alas ja toista sama toisella jalalla.

Tarvittaessa voit ottaa tukea käsikahvoista.

TASAJALKAPOMPPU LAUDALLE

Asetu seisomaan kapeaan haara-asentoon laudan eteen. Joustu hieman polvista ja ponnista jaloilla ylös laudalle.

Askella tai hypähdä takaisin alas ja toista.



VARTALON KIERTO

Asetu seisomaan jalkalaudan päälle ja ota kahvoista käsillä tukeva ote. Lähde kiertämään vartaloa ensin toiseen suuntaan, palauta ja kierrä toiseen suuntaan.

Keskity tekemään liikettä keskivartalolla ja jaloista, ylävartalo mahdollisimman suorassa.



TASAPAINOILU

Asetu tasapainolaudalle seisomaan. Ota tarvittaessa tukea kahvoista.
Yritä pysyä mahdollisimman vakaana.
Lisähaastetta saat nostamalla toisen jalan laudalta ilmaan.



VARTALON HEILURI

Asetu seisomaan heilurin laudalle ja ota kahvoista käsillä tukeva ote. Pidä käsillä kahvoista kiinni ja lähde keskivartaloa hyödyntämällä heiluttamaan itseäsi puolelta toiselle jatkuvana liikkeenä.



TANGOT: PUNNERRUSVARIATIOT

Valitse itsellesi sopivan korkuinen tanko.

Mitä korkeampi tanko sen kevyempi liike on.

Ota hieman hartioita leveämpi ote tangosta niin, että olkapäistä on suora linja käsiä pitkin tankoon ja jätä jalat suoraksi maahan hieman kauemmaksi tangosta.

Aktivoi keskivartalo ja lähde kyynärvarsia koukistamalla laskeutumaan rinta kohti tankoa.

Pidä vartalo mahdollisimman suorana.

Punnerra ala-asennosta itsesi ylös suorille käsille ja toista.



Asetu seisomaan tangon eteen ja ota käsillä myötäote tangosta. Vie jalkoja hieman tangon alta toiselle puolelle, mitä pidemmälle viet, sen raskaampi liike. Päästä kädet suoriksi niin, että tangosta on suora linja käsiin.



Lähde vetämään itseäsi kohti tankoa kunnes, rinta koskettaa tankoa.

Päästä itsesi rauhassa takaisin alas ja toista.



NÄPÄYTYS

Asetu seisomaan korokkeen eteen.

Nosta toinen jalka korokkeelle ja laske jalka maahan takaisin.

Toista vuorotellen molemmilla jaloilla.



Mikäli huomaat puutteita tai huollon tarvetta joissakin laitteissa,
ole hyvä ja ota yhteyttä
Liikuntapaikkahoitajiin
040 7799 062.

Mikäli haluat lisätietoja liikkeistä tai vinkkejä harjoitteluun,
ole hyvä ja ota yhteyttä
Uimahallin liikunnanohjaajiin
040 8443 955.

Kiitos ja mukavia reippailuhetkiä!

