



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Pauliina Niveri & Vilma Nummila

Harjoitusopas luontoliikunnan ohjaajille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Fysioterapeutti AMK

Fysioterapian tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

28.4.2021

Tekijät Otsikko	Pauliina Niveri, Vilma Nummila Harjoitusopas luontoliikunnan ohjaajille
Sivumäärä Aika	20 sivua + 1 liite 28.4.2021
Tutkinto	Fysioterapeutti AMK
Tutkinto-ohjelma	Fysioterapian tutkinto-ohjelma
Ohjaajat	yliopettaja Anu Valtonen lehtori Sirpa Ahola
<p>Luonnossa oleskelun ja liikkumisen vaikutukset hyvinvointiin ovat olleet tiedossa jo pitkään, mutta vasta viimeisen vuosikymmenen aikana tutkimus luontoliikunnan terveysvaikutuksista on lisääntynyt. Liikunnalla on monenlaista hyötyä ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Liikunnalla säännöllisesti ja monipuolisesti voidaan vaikuttaa terveyteen kokonaisvaltaisesti. Luontoliikunnassa liikunnan hyödyt yhdistyvät luonnon tuomiin terveysvaikutuksiin. Luontoliikunnalla tarkoitetaan kaikkea fyysistä aktiivisuutta, joka tapahtuu luontoympäristössä. Luonnossa liikkumisen ja jo pelkän luonnossa oleskelun on todettu edistävän ihmisten hyvinvointia niin fyysisellä, psyykkisellä kuin sosiaalisellakin tasolla.</p> <p>Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä käsitellään luontoliikunnan vaikutuksia ihmisen terveyteen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli koota näyttöön perustuvaa tietoa luonnossa liikkumisen tuomista terveysvaikutuksista ja tuottaa tiedon pohjalta harjoitteluopas luontoliikunnan ohjaajille. Opas tuotettiin Allergia-, Iho- ja Astmaliiton Luontoliikkujat -hankkeen käyttöön. Tutkimustietoa luontoliikuntaan liittyen kerättiin eri tietokannoista.</p> <p>Opinnäytetyö muodostuu kirjallisesta raporttiosasta sekä harjoitteluoppaasta. Kirjallisessa osiossa esitellään tutkimustietoa luontoliikunnan hyvinvointivaikutuksista sekä perustellaan oppaaseen tehtyjä valintoja. Harjoitteluopas on suunnattu Luontoliikkujat -hankkeen liikuntavastaavien eli liikuttajien käyttöön antamaan heille lisätietoa aiheesta sekä tukemaan heitä luontoliikuntatapahtumien suunnittelussa ja toteutuksessa. Opas sisältää liikuntamuotoja ja harjoitteita liikuntasuosittelusten eri osa-alueilta.</p> <p>Luontoympäristö soveltuu hyvin matalan kynnyksen liikuntaan ja luonnossa liikkuminen voi tuntua kevyemmältä kuin sisätiloissa suoritettu liikunta. Luonto tarjoaa monipuolisen ympäristön kehittää esimerkiksi kestävyyskuntoa ja lihasvoimaa. Lisääntyvä tutkimustieto tukee luontoliikunnan hyödyntämistä terveyden edistämisessä.</p>	
Avainsanat	luontoliikunta, terveysvaikutukset, luonto

Authors Title	Pauliina Niveri, Vilma Nummila Training guide for green exercise instructors
Number of Pages Date	20 pages + 1 appendice 28 April 2021
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Physiotherapy
Instructors	Anu Valtonen, Principal Lecturer Sirpa Ahola, Senior Lecturer
<p>The study of the health benefits of exercising in the nature has increased over the past decade, even though the positive effects of being and moving in the nature have been known for a long time. Exercising regularly in different ways affects the human health comprehensively. When doing physical activity in the nature environment, the positive effects of exercising meet the health benefits of the nature. Green exercise, or exercising in the nature, means physical activity which happens in a natural environment. Exercising in the nature and just staying in the nature has been proven to promote health and wellbeing physically, psychologically and socially.</p> <p>This functional thesis is about how exercising in the nature affects the human health and wellbeing. The purpose of the thesis was to find evidence about the health benefits of exercising in the nature and produce a training guide to green exercise instructors. The training guide was produced to a project of the Finnish Allergy, Skin and Asthma Federation. The training guide is based on found information about the subject which was collected from different databases.</p> <p>The thesis consists of a theoretical part and the training guide. The theoretical part includes information about the health benefits of exercising in the nature and knowledge about green exercise with asthma, allergy or skin diseases. The training guide is aimed to the instructors of an 'exercising in the nature' -project to give them knowledge about the subject and to help and support them to plan and create different training events in the nature environment. The training guide includes different forms of exercising and movements based on the physical activity recommendations.</p> <p>Nature environment is suitable for low-threshold exercise. Exercising in the nature can feel lighter compared to exercising indoors. Nature provides a diverse environment for developing fitness and muscle strength, for example. Increasing evidence supports the utilization of green exercise in health promotion.</p>	
Keywords	green exercise, health effects, nature

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja menetelmät	2
3	Luontoliikunta terveyttä edistämässä	3
3.1	Luonto tarjoaa monipuolisen liikuntaympäristön	3
3.2	Luontoliikunnan harrastamiseen vaikuttavat tekijät	4
4	Luontoliikunnassa liikunnan ja luonnon terveyshyödyt yhdistyvät	6
4.1	Luontoliikunnan vaikutukset fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen	6
4.2	Luontoliikunnan vaikutukset sosiaaliseen hyvinvointiin	8
5	Luontoliikunta astman, ihotautien ja allergioiden kanssa	10
6	Luontoliikuntaoppaan toteutus	12
6.1	Harjoitteluoppaan sisältö	13
6.2	Kävely	14
6.3	Sauvakävely	15
6.4	Liikehallinta eli kehonhallinta	15
6.5	Lihaskuntoharjoittelu	17
6.6	Liikkuvuusharjoittelu	17
7	Pohdinta	19
	Lähteet	21
	Liitteet	
	Liite 1. Harjoitusopas luontoliikunnan ohjaajille	

1 Johdanto

Liikunnalla on monenlaista hyötyä ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Liikkuminen on tärkeää myös niiden kohdalla, joilla on jokin pitkäaikaissairaus tai vamma. Liikkumalla säännöllisesti ja monipuolisesti voidaan ennaltaehkäistä monia sairauksia, ylläpitää sairastuneen toimintakykyä sekä parantaa fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. (Allergia-, Iho- ja Astmaliitto 2020a.) Fyysisellä aktiivisuudella ja luonnolle altistumisella tiedetään olevan erikseen positiivisia vaikutuksia terveyteen, mutta luontoliikunnassa liikunnan hyödyt yhdistyvät luonnon tuomiin terveysvaikutuksiin. Luonnossa liikkumisen ja jo pelkän luonnossa oleskelun on todettu edistävän ihmisten hyvinvointia ja terveyttä monin eri tavoin. (Pretty ym. 2005, Luontoon.fi n.d., UKK-instituutti 2020a.) Luonto edistää niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalista terveyttä (Tourula & Rautio 2014: 58).

Luonnon terveyshyödyt yksilöille ja yhteiskunnalle liittyvät sairauksien ehkäisyyn ja terveyden ylläpitämiseen. Esimerkiksi metsässä liikkumisen osalta tutkimusnäyttö terveillä henkilöillä terveyteen ja hyvinvointiin on melko vahvaa. Tutkimusnäyttöä luonnon hyödyistä sairauksien hoidossa sekä kuntoutuksessa on vielä vähän, mutta terveillä henkilöillä saatujen tutkimustulosten pohjalta voidaan olettaa, että luontoa voitaisiin hyödyntää myös sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. (Tyrväinen ym. 2018.) Luonto tarjoaa monipuolisen, aina avoimen ja yleensä läheltä löytyvän ilmaisen liikuntapaikan, joten se sopii erinomaisesti matalan kynnyksen liikuntaan.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa harjoitteluopas luontoliikunnan ohjaajille ja kuvata luontoliikunnan tutkittuja vaikutuksia. Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Allergia-, Iho- ja Astmaliiton kanssa.

2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja menetelmät

Opinnäytetyön tarkoituksena on koota näyttöön perustuvaa tutkimustietoa luontoliikunnan terveysvaikutuksista ja tuottaa tiedon pohjalta harjoitteluopas Allergia-, Iho- ja Astmaliiton Luontoliikkujat -hankkeeseen. Opinnäytetyön tavoitteena on tukea hankkeen liikuntavastaavia luonnon hyödyntämisessä liikuntaa ohjatessaan.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Allergia-, Iho- ja Astmaliitto. Opinnäytetyö tehdään liiton Luontoliikkujat -hankkeen käyttöön. Hanke on käynnistynyt vuonna 2019 ja jatkuu vuoteen 2021. Hankkeen tarkoitus on kannustaa liiton jäsenyhdistyksiä järjestämään luonnossa tapahtuvaa matalan kynnyksen liikuntaa, saada liiton jäseniä ymmärtämään liikunnan tärkeys sairauksien omahoidossa sekä lisätä liiton jäsenten kiinnostusta liikuntaan kokonaisuudessaan. Tavoitteena on myös saada toimintaan uusia vapaaehtoisia liikuttajia. (Allergia-, Iho- ja Astmaliitto 2020b.)

Opinnäytetyö muodostuu raporttiosasta sekä harjoitteluoppaasta. Harjoitteluopas on suunnattu Luontoliikkujat -hankkeen liikuntavastaavien eli vapaaehtoisten liikuttajien käyttöön antamaan heille lisätietoa aiheesta sekä tukemaan heitä luontoliikuntatapahtumien suunnittelussa ja toteutuksessa.

Tutkimustietoa luontoliikuntaan liittyen haettiin eri tietokannoista (kuten PubMed, Pedro, Research gate). Käytettyjä hakusanoja olivat esimerkiksi 'green exercise' ja 'exercise in nature'. Lisäksi hyödynnettiin muita luotettavia aiheeseen liittyviä lähteitä sekä UKK-instituutin vuonna 2019 uudistettuja liikkumisen suosituksia valittaessa liikuntamuotoja harjoitusoppaaseen.

3 Luontoliikunta terveyttä edistämässä

Luontoliikunta voidaan käsitteenä määritellä monin eri tavoin. Se voidaan rinnastaa ulkoiluun tai luonnon virkistyskäyttöön. Kansainvälisesti käytetään usein termiä green exercise, 'vihreä liikunta'. Termi ei kuitenkaan sellaisenaan sovellu Suomen oloissa käytettäväksi, koska luonnon värit vaihtelevat vuodenaikojen mukaan. (Pasanen & Korpela 2015: 6.) Green exercise -termi tarkoittaa fyysistä aktiivisuutta luonnolle altistuneena (Pretty ym. 2003: 7). Luontoliikunnalla voidaan siis tarkoittaa kaikkea fyysistä aktiivisuutta, joka tapahtuu luontoympäristössä, vastakohtana sisätiloissa ja kaupunkimaisilla alueilla liikkumiselle (Kaasalainen ym. 2016).

Ominaista luontoliikunnalle on tietynlainen tavoitteellisuus. Luontoliikunnan tavoitteet voivat yksilöllisesti vaihdella, ja lajin valinta tapahtuu sen mukaan. Motivaattorina voi toimia esimerkiksi fyysisen kunnon parantaminen, terveydentilan tavoitteellinen edistäminen tai lajitaitojen yksilöllinen harjoittelu. (Liikuntatieteellinen Seura 2019: 11.) Tapoja harrastaa luontoliikuntaa on lukuisia. Lajikirjo voi vaihdella rauhallisesta kävelystä maastopyöräilyyn tai marjastamisesta ja sienestämisestä polkujuoksuun tai kalliokiipeilyyn. Tässä opinnäytetyössä luontoliikunnalla tarkoitetaan luontoympäristössä tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta.

3.1 Luonto tarjoaa monipuolisen liikuntaympäristön

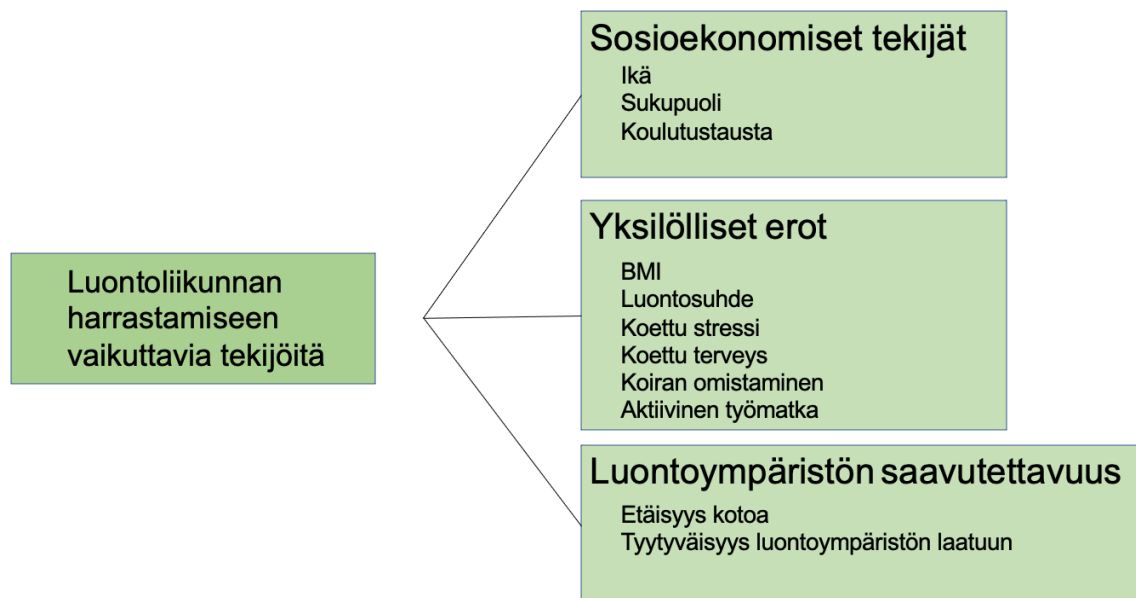
Luontoympäristöjen rooli liikunnan edistämisessä ja terveyden ja hyvinvoinnin parantamisessa tulisi nähdä laajana kokonaisuutena (Neuvonen ym. 2019: 85). Luontoympäristöt tarjoavat ilmaiset, yleensä helposti saavutettavat puitteet liikkumista varten ja siellä on mahdollisuus mielen elpymiseen ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Luontoympäristöillä voidaan tarkoittaa esimerkiksi metsiä, kaupunkipuistoja, luonnonpuistoja ja vesiympäristöjä. Luontoympäristöjä ovat kaikenlaiset saavutettavissa olevat, valtaosin luontoelementeistä koostuvat ympäristöt. (Pasanen & Korpela 2015.) Henkilön taustat ja toiveet vaikuttavat siihen, millainen luontoympäristö kellekin sopii parhaiten (Tyrväinen ym. 2018). Luonto tarjoaa monipuolisen, aina avoimen ja usein läheltä löytyvän ilmaisen liikuntapaikan, joten se sopii erinomaisesti matalan kynnyksen liikuntaan.

Suomessa erityisesti metsät toimivat monipuolisina liikuntaympäristöinä (Neuvonen ym. 2019) ja metsä onkin tyypillisin ja suosituin suomalaisten käyttämä luontoympäristö (Tyr-

väinen ym. 2018). Suomessa jokamiehenoikeudet luovat luonnossa liikkumisen perustan. Jokamiehenoikeudet antavat mahdollisuuden hyvin monenlaiseen luonnossa liikkumiseen, kuten kävelyyn, hiihtoon, maastopyöräilyyn, marjastukseen ja sienestykseen, melontaan, polkujuoksuun sekä vaeltamiseen. (Liikuntatieteellinen Seura 2019: 15.)

3.2 Luontoliikunnan harrastamiseen vaikuttavat tekijät

Se, millaisessa ympäristössä elämme, vaikuttaa terveyteemme. Vihreä asuinympäristö ja luonnon läheisyys on kansainvälisissä tutkimuksissa ollut usein yhteydessä parempaan terveyteen (Tyrväinen ym. 2018). Pyky ym. (2019) tutkivat luontoliikuntaan liittyviä yksilö- ja ympäristötekijöitä kaupunki- ja esikaupunkialueiden asukkailla. Tutkimuksen mukaan lyhyt matka ainakin keskikokoiseen viheralueeseen edistää luontoon liikkumaan lähtemistä. Yksilön vahva suhde luontoon on luontoliikuntaa lisäävä tekijä asuinympäristöstä riippumatta ja joiltain osin vahva luontosuhde myös lisää luonnossa liikkumisesta saatavia hyötyjä. Tutkimuksessa havaittiin myös, että luonnossa liikkumiseen on yhteydessä hyväksi koettu terveys, naissukupuoli, korkeampi ikä, matala stressitaso, matala painoindeksi sekä muutoinkin arkiliikunnan runsas määrä. Myös koiran omistaminen ja korkea koulutus ovat positiivisesti yhteydessä luonnossa liikkumiseen. Luontoliikunnan harrastamiseen vaikuttavia tekijöitä on kuvattu kuviossa 1.



Kuvio 1. Luontoliikunnan harrastamiseen vaikuttavia tekijöitä (Mukaiillen Pyky ym. 2019)

Kun tiedetään, mitkä tekijät vaikuttavat positiivisesti liikuntaympäristön valintaan ja tunnistetaan liikkumista edistävät ympäristöt, voidaan vaalia ja kehittää terveyttä edistäviä arkiympäristöjä myös kaupunkisuunnittelun tasolla. Neuvonen ym. (2019) selvittivät kaupunkiluonnon roolia helsinkiläisten liikunnassa tavoitteenaan tunnistaa fyysistä aktiivisuutta edistäviä viheralueita. Lisäksi he tarkastelivat paljon ja vähän liikkuvien välillä olevia mahdollisia eroja luontoliikunnan mahdollisuuksien suhteen. Kyselytutkimuksen perusteella luontoympäristöt ovat tärkeitä asukkaille; yli kolmannes vapaa-ajalla tapahtuvasta liikunnasta sijoittui luontoympäristöön. Luontoliikuntapaikan valintaan ja luontoliikunnan harrastamiseen vaikuttavat paikan etäisyys, hyvä saavutettavuus, reitistö, liikuntamahdollisuudet sekä lisäksi kauniit maisemat ja mahdollisuudet luontokokemuksiin. Erityisesti laajat viheralueet ovat asukkaille luontoliikunnan kannalta tärkeässä roolissa. Ne tarjoavat mahdollisuuksia niin liikunnan harrastamiseen kuin luontokokemuksiinkin. Tutkimustietoa luontoliikunnan hyödyistä terveydelle ja hyvinvoinnille on vielä suhteellisen vähän ja sitä tarvitaan lisää. Luontoympäristöillä on kuitenkin selkeästi tärkeä rooli liikuntapaikkoina. (Neuvonen ym. 2019.) Oman hyvinvoinnin kannalta tärkeää olisi, että ihminen löytäisi omasta arjestaan ja sen hetkisestä asuinympäristöstään mieluisan paikan tai reitin, jossa viihtyy parhaiten, ja kävisi siellä riittävän usein. (Korpela & Pasanen 2015: 8.)

4 Luontoliikunnassa liikunnan ja luonnon terveyshyödyt yhdistyvät

Liikunnalla on monia eri hyötyjä ihmisten terveydelle. Liikkumisen tärkeys korostuu pitkäaikaissairaiden kohdalla. Liikkumalla säännöllisesti ja monipuolisesti voi ennaltaehkäistä monia eri sairauksia, ylläpitää toimintakykyä sekä parantaa niin fyysistä kuin psyykkistäkin hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. (Allergia-, Iho- ja Astmaliitto 2020a.) Liikunta jo itsessäänkin laskee verenpainetta sekä parantaa itsetuntemusta ja mielialaa. Luontoympäristössä nämä vaikutukset vahvistuvat. (Pretty ym. 2005.) Myös sosiaalinen hyvinvointi ja yhteisöllisyys kohenevat luonnossa liikkumisen myötä (Metsähallitus n.d.). Tutkimustieto luontoympäristön myönteisistä vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin lisääntyy jatkuvasti (James ym. 2015: 10).

Pretty ym. (2003) mukaan säännöllinen liikunta alentaa verenpainetta ja parantaa veren sokeri- ja rasva-arvoja, ja auttaa suojaamaan II-tyypin diabetekselta, sepelvaltimotaudilta, aivoverenkiertohäiriöiltä, suolistosyövältä sekä verenpainetaudilta. Fyysinen aktiivisuus vähentää masennuksen ja ahdistuksen oireita sekä kohentaa ajattelua sekä oppimis- ja arviointikykyä. Maailman terveysjärjestö WHO:n arvion mukaan jopa viisi miljoonaa kuolemantapausta vuosittain voitaisiin välttää, jos maailman väestö liikkuisi enemmän. (WHO 2020.)

4.1 Luontoliikunnan vaikutukset fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen

Luontoympäristössä liikkeessä huomio kohdistuu usein muuhunkin kuin liikuntasuoritukseen, jonka vuoksi luonnossa liikkuminen voidaan kokea vähemmän rasittavana kuin sisätiloissa tai rakennetussa ympäristössä suoritettava liikunta. Luontoliikunnan fysiologiset vaikutukset ovat samat kuin liikunnalla yleensäkin. Luontoliikunnassa liikunnan myönteiset vaikutukset yhdistyvät luontoympäristön tarjoamiin terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin. (Luontoon.fi n.d., Liikuntatieteellinen Seura 2019.) Luonnossa liikkuminen vaikuttaa erityisesti psyykkiseen hyvinvointiin ja mielialaan. Tutkimusten mukaan luontoliikunta alentaa verenpainetta ja sykettä. Lisäksi se laskee stressihormonien, eli kortisolin, noradrenaliinin ja adrenaliinin määrää kehossa. Luontoliikunta vähentää lihasten jännittyneisyyttä ja tehostaa immuunipuolustusjärjestelmän toimintaa. (Gladwell ym. 2013.) Luontoympäristö kuormittaa tuki- ja liikuntaelimiä monipuolisesti ja tarjoaa aisteille vaihtelevia ärsykeitä. Esimerkiksi metsässä liikkeessä tuki- ja liikuntaelimet kuormittuvat monipuolisemmin verrattuna tasaisella tiellä liikkumiseen. (Allergia-, Iho- ja Astmaliitto

2020a.) Lyhytaikainenkin luonnossa oleskelu tuottaa terveyshyötyjä, ja luonnon virkistyskäytöllä ja luonnossa liikkumisella onkin todettu olevan kansanterveydellistä merkitystä (Barton & Pretty 2010; Tourula & Rautio 2014).

Luonnossa liikkuminen voi lisätä itseohjautuvuutta, joka edistää fyysiseen aktiivisuuteen sitoutumista (Fraser ym. 2019: 17). Lisäksi luonnossa liikkujien on todettu lähtevän herkemmin uudestaan liikkumaan kuin sisätiloissa liikkuvien. Mitä useammin liikkuu luontoympäristössä, sitä suuremmat ovat hyödyt terveyteen ja hyvinvointiin. (Luontoon.fi n.d.) Luonnossa mieliala kohenee tehokkaammin ja kognitiivista elpymistä tapahtuu enemmän kuin sisällä liikkuessa, jolloin luonnossa liikkumisen voidaan katsoa antavan lisähyötyjä sisäliikuntaan verrattuna (Tyrväinen ym. 2018).

Lahart ym. (2019) tutkivat systemaattisessa katsauksessaan luontoliikunnan vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. He tarkastelivat tutkimuksia, jotka selvittivät luontoliikunnan ja virtuaalisen luontoliikunnan vaikutuksia sisäliikuntaan verrattuna. Tulosten mukaan luonnossa tai virtuaalisesti luonnossa harjoitellessa voi kokea enemmän mielihyvää ja nautintoa verrattuna sisätiloissa harjoitteluun. Luontoliikunta voi vaikuttaa suotuisasti mielialaan ja hyvän olon tuntemuksiin, mutta katsauksessa ei löydetty eroja esimerkiksi suorituskyvyssä tai koetussa rasituksessa, kun verrattiin luontoliikuntaa ja sisäliikuntaa.

Pasasen ym. (2014) tekemän tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että luonto tarjoaa lisäarvoa jo tiedettyihin fyysisen aktiivisuuden hyötyihin. Toistuva luonnossa liikkuminen on yhteydessä erityisesti parempaan henkiseen hyvinvointiin. Se, millainen luontoympäristö kullekin soveltuu liikkumiseen, riippuu liikkujan omista taustoista ja toiveista. Luonnon parhaat terveyshyödyt syntyvät toistuvan ja säännöllisen käytön kautta, ja siksi luonnon tulisi sijaita lähellä ihmisen arkea. (Luonto lähelle ja terveydeksi 2014: 12.) Liikuntaympäristö ja luonnonläheisyys voivat myönteisesti vaikuttaa erityisesti vähän liikkuvien aktiivisuuteen sekä edistää säännöllistä liikkumista, erityisesti esikaupungin asukkailla (Pyky ym. 2018).

Glover ja Polley (2019) tutkivat 40 päivän mittaisen luontoliikuntaa sisältävän harjoitusintervention vaikutusta aikuisilla, jotka liikkuvat liian vähän. Interventiossa oli tarkoitus lisätä fyysistä aktiivisuutta ensisijaisesti ulkoliikunta-aktiiviteeteilla. Tutkimuksen ensisijaisia tavoitteita oli mitata harjoitusohjelmaan sitoutumista ja harjoittelun noudattamista osallistujilla. Lisäksi tutkimuksessa pyrittiin määrittelemään fyysisiä, fysiologisia ja psyykkisiä muutoksia intervention seurauksena.

Harjoitteluohjelman rakenne sisälsi kolme ohjattua ryhmäliikuntakertaa viikossa. Muina kuin ryhmäharjoittelupäivinä osallistujien tuli suorittaa itsenäisesti jokin fyysinen aktiviteetti. Yhteensä 40 päivänä kertyi siis 40 harjoittelukertaa. Harjoitteluohjelman ulkoaktiiviteetteja olivat muun muassa kävely, matalan kynnyksen joukkuepelit, haasteet, jooga, kajakkimelonta, pyöräily, patikointi, kalliokiipeily ja suunnistus. Aktiviteetteja suoritettiin paikoissa, jotka olivat vapaasti käytettävissä ja sopivasti saatavilla. Tarkoituksena oli esitellä osallistujille ulkoliikuntapaikkoja, joita käyttää luovasti ja monipuolisesti myös harjoitteluohjelman ulkopuolella.

Tutkimuksen tulosten mukaan osallistujilla havaittiin tilastollisesti merkittäviä positiivisia muutoksia kokonaiskolesterolin määrässä, hapenottokyvyssä, dynaamisessa tasapainossa ja fyysisessä aktiivisuudessa. Tutkimuksen mukaan luontoliikunta tarjoaa samankaltaisia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia verrattuna sisäliikuntaa sisältäviin harjoitusohjelmiin. Tulokset viittaavat siihen, että aikuiset, jotka liikkuvat liian vähän ja haluavat lisätä fyysisen aktiivisuuden tasoaan, voisivat hyötyä ulkoliikuntamuotojen lisäämisestä harjoitusohjelmaan. Tulosten mukaan luontoliikunta tarjosi myös positiivisia vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin lähes jokaisella osallistujalla. Joillekin luontoliikunta on mieluisin fyysisen aktiivisuuden muoto, erityisesti heille, joille esimerkiksi kuntosalille lähteminen on vastahakoista, joilla on taloudellisia ongelmia tai joilla on muutoin vaikeuksia saavuttaa liikuntapalveluita. Luonto tarjoaa ilmaisen, usein helposti saavutettavan paikan harrastaa liikuntaa. (Glover & Polley 2019.)

James ym. (2015) löysivät katsauksessaan melko vahvaa näyttöä siitä, että luonnon ja fyysisen aktiivisuuden välillä on yhteys. Luontoympäristö voi edistää fyysistä aktiivisuutta esimerkiksi kannustamalla kävelemään pidempiä matkoja ja liikkumaan enemmän. Tutkimuksen mukaan vihreällä ympäristöllä on suojaavaa vaikutusta mielenterveysongelmia, ylipainoa, sydän- ja verisuonitauteja sekä kuolleisuutta vastaan. Gladwell ym. (2013) ehdottavat, että liikuntaharjoittelua luonnolle altistuneena voitaisiin käyttää työkaluna fyysisen inaktiivisuuden sekä kroonisten sairauksien ehkäisemisessä.

4.2 Luontoliikunnan vaikutukset sosiaaliseen hyvinvointiin

Luonnossa liikkuminen parantaa myös sosiaalista vuorovaikutusta. Sosiaalinen hyvinvointi ja yhteisöllisyys kohenevat luonnossa liikkumisen myötä. Mieliala kohenee nopeasti ja suhtautuminen muihin ihmisiin muuttuu myönteisemmäksi. (Metsähallitus n.d.)

Sosiaalinen vuorovaikutus ja yhteenkuuluvuuden kokemukset lisääntyvät luonnossa liikkuessa. Rogerson ym. (2016) havaitsivat tutkimuksessaan, että koehenkilöt olivat luonnossa tapahtuvan liikuntasuorituksen aikana merkittävästi enemmän sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden osallistujien kanssa verrattuna sisätiloissa tapahtuvaan liikuntaan. Nämä tekijät voivat osaltaan innostaa ihmisiä osallistumaan myös tuleville liikuntakerroille ja siten lisätä sitoutumista ja ohjautuvuutta liikunnan pariin. (Rogerson ym. 2016.) Toisaalta luonto voi olla myös paikka, jonne hakeudutaan oman ajan ja rauhoittumisen perässä. Luonto tarjoaa mahdollisuuden yksinoloon ja pysähtymiseen.

Luontoliikunnan fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia terveysvaikutuksia on listattu kuviossa 2.

Luontoliikunnan vaikutuksia

Fyysiset vaikutukset

- Lihasvoima kasvaa
- Kestävyyskunto kohenee
- Hapenotto kyky kasvaa
- Kehonhallinta kehittyy
- Vastustuskyky paranee
- Verenpaine laskee
- Stressihormonien määrä vähenee

Psyykkiset vaikutukset

- Mieliala kohenee
- Keskittymiskyky paranee
- Itsetunto paranee
- Masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden tunteet vähenevät

Sosiaaliset vaikutukset

- Myönteinen suhtautuminen itseen ja muihin lisääntyy
- Sosiaalinen vuorovaikutus lisääntyy
- Yhteenkuuluvuuden tunne ja yhteisöllisyys lisääntyy

Kuvio 2. Luontoliikunnan terveysvaikutuksia

5 Luontoliikunta astman, ihotautien ja allergioiden kanssa

Luontoliikunta sopii allergia- ja ihosairauksia sekä astmaa sairastaville, kunhan mahdolliset rajoitteet ottaa liikkussa huomioon. Luontoliikunta antaa ärsykeitä kehon puolustusjärjestelmälle ja lisää täten vastustuskykyä. (Allergia-, Iho- ja Astmaliitto 2020a.) Puolustusjärjestelmän tehokkaan toimivuuden kannalta ihminen tarvitsee ärsykeitä jatkuvasti (Hengitysliitto n.d.).

Liikunta on merkittävä osa astman omahoitoa lääkehoidon lisäksi. Vähäinen fyysinen aktiivisuus voi aiheuttaa hengitysteiden oireita ja pahentaa niitä. Tärkeää on hyvä lämmittely ennen liikuntaa, jotta keuhkot ovat valmiita tulevaan suoritukseen. Astmaatikoille sopivat useat lajit, erityisesti lajit, joiden harjoittaminen pystytään keskeyttämään nopeasti ja turvallisesti. Myös kohentunut hengästymiskynnys vähentää rasisperäisiä hengitystieoireita. (Allergia- Iho ja Astmaliitto 2020d & e.)

On tutkittu astmaatikkojen liikkuvan liian vähän. Astman omahoito on sitä haastavampaa, mitä vähemmän astmaatikko liikkuu. Omahoidon kannalta olisi ihanteellista, että astmaatikko kävelisi päivittäin noin tuhat askelta enemmän kuin tavallisesti. Fyysisen aktiivisuuden taso ja astman hoitotasapaino korreloivat keskenään. (Van't Hul ym. 2016.) Hyvä fyysinen kunto on yhteydessä parempaan vastustuskykyyn ja harvempiin infektioihin (Allergia-, Iho- ja Astmaliitto 2020d).

Luontoliikunta voi olla haasteellista astmaatikoille pahimpana siitepölykautena sekä kovien pakkasten aikana. Jos astman oireet pahenevat siitepölykaudella urheillessa, on hyvä vähentää liikunnasta koituvaa rasisitusta. Jos taas astman oireet johtuvat infektiosta, rasisittavan liikunnan harjoittaminen tulisi lopettaa. (Allergia-, Iho- ja Astmaliitto 2020e.) Kylmä ilma herkästi voimistaa astmareaktiota ja kylmässä ilmassa liikkumisen seurauksena voi olla hengitysteiden pidempikestoinen tulehdus- ja ärsytystila. Hengitysilman lämmittimen käytöstä voi olla hyötyä astmaatikon liikkussa ulkona pakkasella. (UKK-instituutti 2020h.)

Ihosairauksia tunnetaan reilu kolme tuhatta ja jokaiselle sairaudet ovat hyvin yksilöllisiä. Lievimät ihotaudit eivät vaikuta liikunnan harrastamiseen, mutta vaikeimpia ihotauteja sairastavien kohdalla liikunta voi pahentaa ihon oireita. On kuitenkin tärkeää huomioida myös liikunnan tuoma mielihyvä ja sen vaikutus pitkäaikaista ihotautia sairastavalle. Suurimmat haasteet usein aiheuttavat liikunnasta johtuva hikoilu, vaatteiden hankaus,

aurionvalo, sekä kylmyys. Liikunnasta tulevat terveysvaikutukset korvaavat kuitenkin liikunnasta aiheutuvat haitat, esim. hikoilusta johtuva kutina. (Allergia-, Iho- ja Astmaliitto 2020c.)

Allergiat eivät välttämättä juurikaan vaikuta liikunnan harrastamiseen. Haastavin aika liikunnalle on siitepölykausi. Pahimmassa tapauksessa luontoliikunnan harrastaminen allergikolle voi olla silloin jopa mahdotonta. Olisi siis hyvä ajoittaa ulkoliikunta siitepölykaudella ajankohtaan, jolloin siitepölyä on vähiten ilmassa, esimerkiksi aikaisin aamulla tai myöhään illalla. (Allergia-, Iho- ja Astmaliitto 2020c.)

6 Luontoliikuntaoppaan toteutus

Opinnäytetyön tuotoksena toteutettiin harjoitteluopas Allergia-, Iho- ja Astmaliiton Luontoliikukat -hankkeeseen. Opas on suunnattu Luontoliikuttajat -hankkeen liikuttajien käyttöön. Tarkoituksena on, että luontoliikuttajat voivat hyödyntää harjoitteluopasta suunnitellessaan ja ohjatessaan luontoliikuntaa. Tavoitteena on, että opas antaa heille tietoa luontoliikunnasta ja sen terveys- ja hyvinvointivaikutuksista erityisesti heillä, jotka sairastavat allergiaa, ihon tauteja tai astmaa.

Luontoliikukat -hankkeen tavoitteena on vakiinnuttaa ja lisätä matalan kynnyksen luontoliikuntatoiminta yhdistyksiin sekä auttaa vähän liikkuvia jäseniä kiinnostumaan liikunnasta ja ymmärtämään liikunnan merkitys sairauden omahoidossa. Lisäksi tavoitteena tuoda mukaan toimintaan uusia vapaaehtoisia liikuttajia. (Allergia-, Iho- ja Astmaliitto 2020b.)

Liikuttajat ovat liiton vapaaehtoisia toimijoita, jotka suunnittelevat ja toteuttavat erilaisia luontoliikuntatapahtumia. Liikuttajana voi toimia kuka vain vapaaehtoistyöstä kiinnostunut. Liikuttaja järjestää erilaista luontoliikuntatoimintaa kuten liikuntatapahtumia, retkiä tai esimerkiksi liikunnallisia vertaistreffejä. Tavoitteena on tarjota allergiaa, astmaa tai ihosairauksia sairastaville mahdollisuus liikkua luonnossa ja saada vertaistukea. Tarkoitus on, että liikuttaja suunnittelee tapahtuman paikallisesti, lähellä omaa asuinpaikkaansa. Liikuttajat saavat tarvittaessa apua liitosta ja jäsenyhdistyksistä toiminnan suunnitteluun. (Allergia-, Iho- ja Astmaliitto 2020b.)

Liikuttajilla ei välttämättä ole aikaisempaa kokemusta liikunnan ohjaamisesta. Niinpä tarkoituksena on luoda helppokäyttöinen mutta informatiivinen luontoliikuntaopas, jonka pohjalta liikuntavastaavat voivat toteuttaa erilaisia harjoittelukertoja. Oppaaseen on valittu matalan kynnyksen liikuntamuotoja, jotka sopivat eritasoisille liikkujille. Toimeksiantajan mukaan Luontoliikukat -hankkeen kohderyhmä on noin 40-70 vuotiaat naiset, ja liikuntamuodot on valittu näille ikäluokille suunnattuja liikuntasuosituksia silmällä pitäen. Oppaaseen valittiin harjoitteita UKK-instituutin viikoittaisen liikkumisen suositukseen pohjautuen (kuvio 3). Opas sisältää ohjeita lihaskunnan ja liikehallinnan harjoitteluun sekä ohjeita reippaaseen liikkumiseen.

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille 

Kuvio 3. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille (UKK-instituutti 2020b)

Harjoitteet sisältävät helppolukuisia ohjeita ja kuvia ja ne on suunniteltu niin, että ne olisivat helposti ymmärrettävissä ja toteutettavissa. Harjoitteet voi suorittaa pääosin ilman välineitä, poikkeuksena harjoitteluoppaaseen valittu sauvakävely. Tarkoituksena on myös, että harjoitteet tai ainakin osan niistä voi suorittaa paikasta ja vuodenajasta riippumatta, joko luontoympäristössä tai tarvittaessa sisätiloissakin. Luontoliikkujat -hankkeen ominaispiirteisiin kuuluu matalan kynnyksen liikunta, ja tämä otettiin huomioon harjoitteita valittaessa.

6.1 Harjoitteluoppaan sisältö

Harjoitteluoppaaseen valittiin matalan kynnyksen liikuntamuotoja UKK-instituutin liikuntasuosituksia silmällä pitäen. UKK-instituutti uudisti liikkumisen suositukset vuonna 2019. Niissä korostetaan arkiliikunnan, terveellisten elämäntapojen ja monipuolisen liikunnan merkitystä. Reipasta liikkumista, eli liikuntaa millä kohotetaan sydämen sykettä, suositellaan tehtäväksi 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa. Uinti, jumppa, tanssi, sauvakävely ja retkeily ovat hyviä esimerkkejä reippaan liikkumisen muodoista. Samat terveys-

hyödyt saa, kun liikkumisen tehoa lisää reippaasta rasittavaksi, jolloin liikkumisen määrän tulisi olla vähintään 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa. Rasittavan liikunnan lajeja ovat esimerkiksi juoksu, hiihto, pallopelit ja pyöräily. Rasittavan ja reippaan liikunnan välinen ero näkyy puheessa - reippaasti liikkeessä pystyy puhumaan ongelmitta, mutta rasittavassa liikunnassa puhuminen on haastavaa liikunnasta johtuvan hengästymisen vuoksi. (UKK-instituutti 2020b.)

Oppaaseen valittiin sen tarkoituksen ja kohderyhmän vuoksi reippaan liikkumisen muotoja raskaan liikunnan sijasta, kuten kävelyä ja sauvakävelyä. Niitä voi tarvittaessa yksilöllisesti tehostaa eri tavoin, jolloin liikkumisesta saa halutessaan raskaampaa.

Lihaskuntoa ja liikehallintaa suositellaan tehtävän toimintakyvyn tueksi ainakin kaksi kertaa viikossa. Tarkoituksena on haastaa tasapainoa normaalia enemmän ja pyrkiä kuormittamaan suuria lihasryhmiä. (UKK-instituutti 2020b.)

Liikkumisen suositukset yli 65-vuotiaille ovat muuten samat kuin aikuisille suunnatut, mutta ikäihmisillä painotetaan vielä enemmän tasapainon ja lihasvoiman harjoittamisen merkitystä toimintakyvyn ylläpitämisessä. Tasapainoa, notkeutta ja lihasvoimaa tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Edellä mainittuja painotetaan, koska ne ovat selkeässä yhteydessä kaatumisen ehkäisyyn ja arjessa selviämiseen. Suosituksissa korostetaan liikkumisen monipuolisuutta. (UKK-instituutti 2020c.)

Liikkumisen suosituksissa on korostettu myös kevyen liikuskelun merkitystä, ja kevyellä liikuskelulla onkin terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuvien kohdalla. Liikuskelua ja paikallaanolon tauottamista tulee tehdä mahdollisimman usein. (UKK-instituutti 2020b.) Luontoympäristöä voidaan hyödyntää myös tähän tarkoitukseen liikuskelemalla esimerkiksi metsässä luonnosta nauttien ja eri aisteja hyödyntäen.

6.2 Kävely

Ulkona kävely innostaa liikkumaan ja vaikuttaa myönteisesti liikuntakertojen määrään (Krinski ym. 2017). Kävely soveltuu lähes kaikille liikkujille. Se on hyvä matalan kynnyksen liikkumismuoto sen helppouden ja turvallisuuden vuoksi. Kävelyä voi harrastaa ajasta tai paikasta riippumatta. Kävelyn vaikutukset riippuvat kävelyvauhdista, ympäristöstä ja kestosta. Kävely on helppo tapa kohottaa kuntoa. Asfalttiin verrattuna kävely on

nivelille ystävällisempää metsämaastossa ja muilla pehmeillä alustoilla. Kävely vaihtelevissa maastoissa haastaa myöskin tasapainoa. (UKK-instituutti 2020e.) Luontoympäristö, esimerkiksi metsä tai hiekkaranta, tarjoaakin oivan alustan harjoittaa kävelyä.

6.3 Sauvakävely

Sauvakävely on helppo, tehokas ja edullinen matalan kynnyksen liikuntamuoto. Se kuormittaa sydäntä ja verenkiertoelimistöä tehokkaammin kuin tavallinen kävely. Sauvakävely sopii erityisesti henkilöille, jotka haluavat tehdä kävelystä tehokkaampaa. Se on hyvä tapa saada yläraajatkin työskentelemään kävellessä. Käveleminen kävelysauvojen kanssa parantaa tasapainoa ja helpottaa nivelten kuormitusta, joten ne antavat tukea liikehallintaan. Sauvakävely soveltuu kaikille ikäryhmille. Laji soveltuu myös niille, joiden toimintakyky ja liikkumiskyky ovat jo mahdollisesti heikentyneet. (Nagyova ym. 2020, UKK-instituutti 2020d.) Sauvakävelyn harrastaminen on helppoa ja edullista, siihen tarvitaan vain oikean mittaiset kävelysauvat ja sopivat kengät. Kävelysauvoja voi olla mahdollista lainata esimerkiksi kaupunginkirjastoista. Sauvakävelyä voi lähteä harrastamaan suoraan kotiovelta kaikkina vuodenaikoina. Harjoittelua voi tehostaa maastoa vaihtelemalla ja kävelytempoa nostamalla. Myös teholiikkeitä voi käyttää. (Suomen Latu n.d.)

6.4 Liikehallinta eli kehonhallinta

Liikehallinta on yksi terveystason osa-alueista. Se koostuu tasapainosta, koordinaatiosta, ketteryydestä ja nopeudesta. Se on kykyä hallita asentoja ja liikettä. Liikehallinnan kehittämistä kannattaa harjoittaa jokaisessa ikävaiheessa, koska hermostollista oppimista tapahtuu läpi elämän ja liikehallintaa voidaan harjoittelulla parantaa. (UKK-instituutti 2020j.) Liikehallinta, jota myös kehonhallinnaksi ja motoriseksi kunnoksi kutsutaan, tarkoittaa kehon liikkeiden ja asentojen sujuvaa hallintaa tarkoituksenmukaisesti ja nopeasti. Liikehallinta vaikuttaa koko kehonhallintaan ja liikkeiden hallinta on edellytys sujuvaan ja turvalliseen liikkumiseen kaiken ikäisillä. Olisi hyvä harrastaa liikenopeutta ja raajojen koordinaatiota sisältäviä lajeja liikehallinnan kehittämiseksi. (Väyrynen ja Saarikoski 2016.)

Tasapainoa tarvitsemme kaikkeen liikkumiseen. Tasapaino on kykyä ylläpitää erilaisia asentoja, reagoimista ulkoisiin ärsykkeisiin ja sopeutumista tahdonalaisiin liikkeisiin. Tasapaino voidaan jakaa staattiseen ja dynaamiseen osa-alueeseen, ja näitä pystytään

kehittämään harjoittelulla. (Väyrynen ja Saarikoski 2016.) Tasapaino on tärkeässä roolissa ihmisen päivittäisissä toiminnoissa. Dynaaminen tasapaino on liikkeen aikana samanaikaisesti tapahtuvaa tasapainon hallintaa ja säilyttämistä tukipinnalla suhteessa liikkeen nopeuteen ja suuntaan, esimerkiksi kävelyn aikana. Staattinen tasapaino on kykyä ylläpitää haluttu asento. (Houglum 2016, 162.)

Tasapainon harjoittamisella pyritään parempaan kykyyn säilyttää tasapaino liikkeessä sekä arjessa toimiessa (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos n.d.). Harjoitteiden tulisi olla monipuolisia, jotta sekä dynaaminen että staattinen tasapaino kehittyisivät. Esimerkiksi erilaisia maastoja voidaan hyödyntää tasapainon kehityksessä ja tasapainojärjestelmän haastamisessa. (Väyrynen ja Saarikoski 2016.) Harjoittelua voidaan lisäksi haastaa ja tehostaa siirtämällä kehon painopistettä esimerkiksi kurottelemalla ja ylittämällä esteitä, pienentämällä tukipintaa esimerkiksi seisomalla yhdellä jalalla tai jalat peräkkäin tai vähentämällä yläraajoihin tukeutumista (Sherrington ym. 2011). Myös katseen sekä pään liikkuminen harjoituksen aikana aktivoi korvan tasapainoelintä. Silmien sulkeminen harjoituksen aikana vahvistaa muiden aistikanavien toimintaa. (UKK-instituutti 2020f.) Tasapainossa tapahtuu muutoksia iän myötä. Yhdistettynä matalan intensiteetin lihasvoima- ja tasapainoharjoittelu kehittävät ja ylläpitävät tasapainoa. (James 2003.) Tasapainoharjoittelu olisi hyvä suorittaa erikseen tai ennen lihasvoimaharjoittelua, lihasväsymyksestä johtuvien tasapainoa häiritsevien vaikutusten vähentämiseksi. (Gschwind ym. 2013).

Kykyä kontrolloida koko kehon tai jonkin kehonosan suuntaa nopeassa vauhdissa kutsutaan ketteryydeksi. Koordinaatiolla tarkoitetaan oikeanaikaisella ja oikeanlaisella sulavalla yhteistyöllä tapahtuvaa dynaamista toimintaa. (Houglum 2016: 165-167.) Ketteryyttä voidaan harjoittaa esimerkiksi suunnan ja vauhdin muutoksilla. Koordinaatiota voidaan harjoittaa yhdistelmäliikkeillä, yhdistettynä liikkeisiin esimerkiksi keskivartalo ja raajat. (Väyrynen ja Saarikoski 2016.) Oppaaseen valittiin kuusi erilaista liikettä harjoittamaan liikehallintaa. Harjoitteissa on hyödynnetty luonnon eri maastoja, esimerkiksi tasapainoa haastetaan pehmeämmällä alustalla. Turvallisuutta ja yksilöllisyyttä harjoitteita tehdessä saadaan varmistettua mahdollisuudella tukeutua kädellä puunrunkoon yhden jalan varassa tehtävissä liikkeissä. Harjoitteiden haastavuutta luontoa hyödyntäen on mahdollista säädellä yksilöllisesti.

6.5 Lihusvoimaharjoittelu

Lihusvoimaharjoittelu on turvallinen liikuntamuoto useimmille ihmisille. Se sopii myös heikkokuntoisille ja iäkkäämmille ihmisille kunhan liikkeet suoritetaan puhtaasti ja oikein. (Binder ym. 2005.) Lihusvoimaharjoittelu tulisi aina suorittaa lämpimillä lihaksilla. Harjoittelulla voidaan vahvistaa luustoa ja lihaksia sekä vähentää kehossa olevan rasvakudoksen määrää. Lihusvoimaa voidaan kehittää kuormittamalla lihaksistoa erilaisilla liikeharjoitteilla. Lihusvoiman harjoitusohjelmat koostuvat useimmiten 5-15 eri liikkeestä, yleisiä liikkeitä ovat esimerkiksi punnerrukset, jalkakyykyt ja varpaille nousut. (Sundell 2011; Sundell 2021.)

Lihusvoimaharjoittelulla tavoitellaan lihusvoiman, -massan ja -kestävyyden ylläpitämistä ja lisääntymistä. Lihaskunnon ylläpitämiseksi olisi hyvä harjoitella vähintään kaksi kertaa viikossa. Lihusvoiman ylläpito on tärkeä osa nivelten terveyden sekä toimintakyvyn kannalta. Iän myötä lihaskunnon ylläpitäminen on entistä tärkeämpää. (UKK-instituutti 2020g.) Lihusvoimaharjoittelussa voidaan vastuksena hyödyntää kehon painoa. Tällöin harjoittelu on helppo toteuttaa, eikä siinä tarvita erityistä paikkaa tai varustusta. (Harrison 2010.) Etenkin alaraajojen lihusvoimaharjoittelulla, lihaksien hyvällä kunnolla ja voimalla on positiivista merkitystä liikkumiskykyyn ja tasapainoon (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos n.d.). Oppaaseen valittiin kahdeksan alavartalon lihusvoimaharjoitetta sekä viisi ylä- ja keskivartaloon kohdistuvaa lihusvoimaharjoitetta, joissa käytetään kehon painoa vastuksena. Harjoitteet ovat sellaisia, jotka voi suorittaa erilaisissa luontoympäristöissä. Joidain liikkeitä varten tarvitsee puun tai kiven, johon nojata tai tukeutua. Harjoitteet eivät vaadi esimerkiksi makuulle menemistä, vaan ovat turvallisesti pystyasennossa tai lähellä pystyasentoa suoritettavia.

6.6 Liikkuvuusharjoittelu

Liikkuvuusharjoittelu on tärkeää tuki- ja liikuntaelimestön toimintakyvyn kannalta. Harjoittelulla pystytään vähentämään lihasjäykkyyttä ja lisäämään notkeutta. Liikkuvuuteen soveltuvia harjoitteita ovat esimerkiksi tanssi, keppijumppa, voimistelu tai lihuskuntoharjoittelu laajoilla liikeradoilla. Harjoittelu voidaan myös yhdistää helposti alkulämmittelyyn tai pitää erikseen itsenäisenä harjoitteluna. (UKK-instituutti 2021i.)

Lyhyessä ajassa jo muutamien viikkojen harjoittelun jälkeen kudosten venyvyyden siertokyvyssä ja nivelten notkeudessa voidaan havaita muutoksia. Lihaksen pituus kasvaa

vasta 6-8 viikon kohdalla aktiivisen harjoittelun tuloksena. (UKK-instituutti 2021i.) Jotta liikkuvuusharjoittelussa tapahtuu kehitystä ja saadaan pidempikestoisia vaikutuksia aktiivisten tai staattisten venytysten tulisi olla noin 30 sekunnin pituisia (Davis ym. 2006). Monipuoliset venytysasennot ovat avuksi liikkuvuuden kehityksessä pidemmällä aikavälillä (Decoster ym. 2006). Liikkuvuusharjoittelu kohdistuu ja vaikuttaa lihasten lisäksi hermoihin, nivelkapseliin, jänteisiin ja lihaskalvoihin. Jänteet esimerkiksi reagoivat paremmin pumpaaville liikkuvuusharjoitteille ja lihakset pidempikestoille ja rauhallisemmille harjoitteille. Iän karttuessa kudosten joustavuus vähenee ja tämä näkyy usein liikerajoitteina nivelissä tai kokonaisvaltaisena jäykkyytenä. Jäykistyminen heikentää tasapainoa ja tasapainoreaktioita. Myös rajoittunut liikkuvuus joissakin kehon osissa voi aiheuttaa vääränlaista kuormitusta toisiin rakenteisiin. (UKK-instituutti 2021i.) Liikkuvuutta voi harjoitella turvallisesti luontoympäristössä. Oppaaseen valittiin 11 eri liikettä liikkuvuuden harjoittamiseen. Valtaosa niistä on staattisia venytyksiä. Harjoitteiden tekemiseen luontoa voidaan harjoittelussa hyödyntää aikaisempien harjoitteiden tapaan esimerkiksi puihin tukeutumalla.

7 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli koota näyttöön perustuvaa tutkimustietoa luontoliikunnan vaikutuksista terveyteen ja tuottaa tiedon pohjalta harjoitteluopas luontoliikunnan ohjaajien käyttöön. Oppaan tavoitteena on antaa liikuttajille lisätietoa aiheesta ja tukea heitä luontoliikuntatapahtumien ja liikuntakertojen suunnittelussa ja toteutuksessa.

Näyttöä luontoliikunnan myönteisistä vaikutuksista erityisesti terveillä henkilöillä on melko paljon, ja tutkimustieto luontoympäristön myönteisistä vaikutuksista fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen lisääntyy jatkuvasti (Tyrväinen ym. 2018, James ym. 2015). Luonnon terveysvaikutuksia on alettu tutkia vasta viimeisten vuosikymmenten aikana enemmän, vaikka luonnossa oleskelun ja liikkumisen vaikutukset hyvinvointiin on tunnettu jo pitkään. Lisääntyvä kaupungistuminen on etäännyttänyt ihmisiä luonnon parista, eivätkä luontoympäristöt sijaitse välttämättä niin lähellä ihmistä kuin ennen. Lisäksi stressiin ja vähäiseen liikuntaan liittyvät sairaudet ovat yleistyneet ja ne ovat yhä merkittävämpi syy työpoissaoloihin ja psyykkisiin ongelmiin (Luonto lähelle ja terveydeksi 2014: 12).

Liikunta itsessäänkin alentaa verenpainetta ja parantaa mielialaa (Pretty ym. 2005). Luontoympäristö tuo lisäarvoa jo tiedettyihin liikunnan hyötyihin. Luonnossa liikkuminen vaikuttaa erityisesti psyykkiseen hyvinvointiin ja mielialaan. Tutkimusten mukaan luontoliikunta alentaa verenpainetta ja sykettä. Lisäksi se laskee stressihormonien, eli kortisolin, noradrenaliinin ja adrenaliinin määrää kehossa. Luontoliikunta vähentää myös lihasten jännittyneisyyttä ja tehostaa immuunipuolustusjärjestelmän toimintaa. (Gladwell ym. 2013.) Luonnon tuomat fyysiset ja psyykkiset terveysvaikutukset vaikuttavat usein toistensa kautta, ja siksi voi olla haastavaa erottaa ne toisistaan.

Sydän- ja verisuonitaudit, diabetes, astma ja allergia, krooniset keuhkosairaudet, syöpäsairaudet, muistisairaudet, tuki- ja liikuntaelämistön sairaudet sekä mielenterveyden ongelmat ovat Suomessa kroonisia kansantauteja (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2019). Lisääntyvä tutkimustieto luonnon terveys ja hyvinvointivaikutuksista tukee luontoliikunnan hyödyntämistä terveyden edistämiseksi. Luonnon ja liikunnan tuomat kokonaisvaltaiset terveys- ja hyvinvointivaikutukset keholle ja mielelle ehkäisevät monia sairauksia ja ylläpitävät fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Luontoliikunta on turvallinen liikuntamuoto useimmille. Astma, allergia tai ihosairaus ei ole este luontoliikunnalle. Tärkeää on

huomioida mahdolliset sairauden aiheuttamat rajoitteet liikkua. Luonnossa liikkumisen hyödyt ulottuvat kansanterveydelliselle tasolle. Elintapasairauksien ja mielenterveysongelmien lisääntyminen sekä väestön ikääntyminen Suomessa luovat haasteita suomalaiselle terveydenhuollolle. Luontoliikunnan ennaltaehkäisevät terveysvaikutukset voitaisiin nähdä vähentyneinä sairauspoissaoloina työpaikoilta sekä vähentyneinä käynteinä sekä julkisessa että yksityisessä terveydenhuollossa.

Luontoliikunnan harrastamiseen ja luontoliikuntapaikan valintaan vaikuttavat monet eri tekijät. Tärkeää on, että löytää itselle mieleisen paikan liikkua, jotta liikkumaan lähteminen olisi mielekästä ja sitä tapahtuisi tarpeeksi usein. Suomen luonto on hyvin monimuotoinen, ja tarjoaa hyvin monenlaisia paikkoja ja reittejä harrastaa liikuntaa. Kaikilla ei ole samanlaisia mahdollisuuksia esimerkiksi sosioekonomisen aseman ja asuinpaikan vuoksi saavuttaa luontoympäristöjä. Tasa-arvoisten mahdollisuuksien lisäämiseksi tai ainakin niiden vähentymisen estämiseksi tulisi vaalia ja kehittää terveyttä edistäviä liikunta- ja arkiympäristöjä myös kaupunkisuunnittelun tasolla.

Jatkossa mielenkiintoista voisi olla selvittää, millä kaikilla tavoilla luontoa voitaisiin hyödyntää fysioterapian näkökulmasta esimerkiksi kuntoutuksen tukena. Voisiko fysioterapiakäynti olla asiakkaan kannalta hyödyllisempi tai mielekkäämpi, jos se suoritettaisiin luontoympäristössä mahdollisesti hänen mielipaikassaan? Tätä voisi kehittää niin yksilökuin ryhmäfysioterapian näkökulmasta.

Opinnäytetyötä tehdessä pyrittiin noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä ja siinä hyödynnettiin tutkittua tietoa. Opinnäytetyötä tehdessä otettiin huomioon tutkimusartikkelien ja muiden lähteiden asianmukainen viittaus. Työn luotettavuuden lisäämiseksi käytettiin pääasiallisesti tuoretta lähdemateriaalia. Kaikki lähdemateriaali on julkaistu 2000-luvulla. Opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa tehtiin kirjallinen projektisopimus ennen työn aloittamista.

Lähteet

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto 2020a. Hyvinvointia luonnosta. Saatavana osoitteessa: <<https://www.allergia.fi/jarjesto/liikunta-ja-luonto/hyvinvointialuonnosta/#65cb6e51>>. Luettu 7.12.2020.

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto 2020b. Luontoliikkujat -hanke. Saatavana osoitteessa: <<https://www.allergia.fi/jarjesto/liikunta-ja-luonto/luontoliikkujat/#6906daab>>. Luettu 14.3.2021.

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto 2020c. Liikunta ja sairaudet. Saatavana osoitteessa: <<https://www.allergia.fi/jarjesto/liikunta-ja-luonto/liikunta-ja-sairaudet/#1d84d70f>>. Luettu 7.3.2021.

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto 2020d. Liikunta ja Astma. Saatavana osoitteessa: <https://www.allergia.fi/site/assets/files/24020/liikunta_ja_astma.pdf>. Luettu 7.3.2021.

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto 2020e. Astma ja liikunta. <<https://www.allergia.fi/astma/elin-tavat-ja-ymparisto/astma-ja-liikunta/#1d84d70f>>. Luettu 7.3.2021.

Barton J. & Pretty J. 2010. What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environ. Sci. Technol.* 2010, 44, 3947–3955. Saatavana osoitteessa: <https://headwaterseconomics.org/wp-content/uploads/Trail_Study_94-UK-Benefits-Green-Exercise.pdf>. Luettu 12.3.2021.

Binder E., Yarasheski K., Steger-May K., Sinacore D., Brown M., Schechtman K. & Holloszy J. 2005. Effects of progressive resistance training on body composition in frail older adults: results of a randomized, controlled trial. Saatavana osoitteessa: <<https://academic.oup.com/biomedgerontology/article/60/11/1425/623097>>. Luettu 14.3.2021.

Davis S., Ashby P., McCale K., McQuain J. & Wine J. 2005. The effectiveness of 3 stretching techniques on hamstring flexibility using consistent stretching parameters. Saatavana osoitteessa: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15705041/>>. Luettu 13.3.2021.

Decoster L., Cleland J., Altieri C. & Russell P. 2005. The Effects of Hamstring Stretching on Range of Motion: A Systematic Literature Review. Saatavana osoitteessa: <<https://www.jospt.org/doi/pdf/10.2519/jospt.2005.35.6.377>>. Luettu 5.4.2021.

Gladwell V., Brown D., Wood C., Sandercock G. & Barton J. 2013. The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. *Extreme Physiology & Medicine* 2013, 2:3.

Glover, Nicholas & Polley, Scott 2019. Going Green: The Effectiveness of a 40-Day Green Exercise Intervention for Insufficiently Active Adults. *Sports*. 2019 Jun; 7(6): 142. Saatavana osoitteessa <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6628432/>>. Luettu 14.2.2021.

Gschwind Y., Kressig R., Lacroix A., Muehlbauer, Pfenninger B. & Granacher U. 2013. A best practice fall prevention exercise program to improve balance, strength / power, and psychosocial health in older adults: study protocol for a randomized controlled trial. Saatavana osoitteessa: <<https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2318-13-105>>. Luettu 5.4.2021.

Fraser M., Munoz S., MacRury S. 2019. What Motivates Participants to Adhere to Green Exercise? International Journal of Environmental Research and Public Health 16, 1832. Saatavana osoitteessa: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6571838/pdf/ijerph-16-01832.pdf>>. Luettu 12.1.2021.

Harrison, J. 2010. Bodyweight training – A return to basics. Strength and Conditioning journal. Saatavana osoitteessa: <https://journals.lww.com/nsca-scj/FullText/2010/04000/Bodyweight_Training__A_Return_To_Basics.5.aspx>. Luettu 18.3.2021.

Hengitysliitto n.d. Suositeltavia liikuntamuotoja. Tärkeintä on liikkua säännöllisesti ja hengästyen. Saatavana osoitteessa: <<https://www.hengitysliitto.fi/elamanlaatu-ja-hyvinyvointi/hengityssairaan-liikunta/suositteluvia-liikuntatapoja/>>. Luettu 8.3.2021.

Houglum, P.A. 2016. Therapeutic exercise for musculoskeletal injuries. 4. painos. Champaign, IL: Human Kinetics.

James P., Banay R., Hart J.E., Laden F. 2015. A review of the health benefits of greenness. Curr Epidemiol Rep 2015;2:131-42. Saatavana osoitteessa: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4500194/>>. Luettu 23.2.2021.

James J. 2003. Balance Training to Maintain Mobility and Prevent Disability. Saatavana osoitteessa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0749379703001788?casa_token=5AYkPYrpLj4AAAAA:-ZyR0N9-SOqU4sb_jc6rrnhb0nQuWiKTV2B6inie5p9CB_oH8WIISbQZCUOlyAbMysl2s35StQ>. Luettu 18.3.2021.

Kaasalainen K., Tilles-Tirkkonen T., Kasila K., Poskiparta M. & Vähäsarja K. 2016. Metsästä motivaatiota liikuntaan ja painonhallintaan? Monimetodinen tutkimus miesten luontoliikuntaohjelmasta. Liikunta & Tiede 53 (4), 72–80. Saatavana osoitteessa: <https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2016/lt416_tutkimusartikkelit_kaasalainen_lowres.pdf>. Luettu 12.3.2021.

Krinski K., Machado D., Lirani L., DaSilva S., Costa E., Hardcastle S. & Elsangedy H. 2017. Let's Walk Outdoors! Self-Paced Walking Outdoors Improves Future Intention to Exercise in Women With Obesity. Journal of Sport and Exercise Psychology. 39 (2), 145–157.

Liikuntatieteellinen Seura ry 2019. Ulkoilu ja luontoliikunta - monen ministeriön tontilla. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 15. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.

Lahart I., Darcy P., Gidlow C. & Calogiuri G 2019. The Effects of Green Exercise on Physical and Mental Wellbeing: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2019 Apr; 16(8): 1352. Saatavana osoitteessa: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6518264/>>. Luettu 26.1.2021.

Luonto lähelle ja terveydeksi 2014. Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 35/2014. Helsinki: Multiprint Oy. Saatavana osoitteessa: <<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/153461>>. Luettu 26.1.2021.

Luontoon.fi n.d. Luonto houkuttelee liikkumaan. Saatavana osoitteessa: <<https://www.luontoon.fi/terveyttajahyvinvointialuonnosta/luontoliikunta>>. Luettu 7.12.2020.

Metsähallitus n.d. Luonto ja terveys. Saatavana osoitteessa: <<https://www.metsa.fi/vapaa-aika-luonnossa/hyvinvointia-luonnosta/luonto-ja-terveys/>>. Luettu 12.1.2021.

Nagyova I., Jendrichovsky M., Kucinsky R., Iachytova M. & Rus V. 2020. Effects of Nordic Walking on Cardiovascular Performance and Quality of Life in Coronary Artery Disease. *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine* 2020 October; 56(5):616-24. Saatavana osoitteessa: <<https://www.minervamedica.it/en/journals/europa-medicophysica/article.php?cod=R33Y2020N05A0616>>. Luettu 14.3.2021.

Neuvonen M., Kangas K., Ojala A. & Tyrväinen L. 2019. Kaupunkiluonto asukkaiden liikunnan edistäjänä Helsingissä. *Liikunta & Tiede* 56 (6), 77–86. Saatavana osoitteessa: <https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2019/lt_6_19_4-6_neuvonen_tutkimusartikkelit_lowres.pdf>. Luettu 14.3.2021.

Pasanen T. & Korpela K. 2015. Luonto liikuttaa ja elvyttää. *Liikunta & Tiede*, 52(4), 4-9.

Pasanen T. & Tyrväinen L. & Korpela K. 2014. The relationship between perceived health and physical activity indoors, outdoors in built environments, and outdoors in nature. Saatavana osoitteessa: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4233975/>>. Luettu 26.1.2021.

Pretty J., Griffin M., Sellens M., Pretty C. 2003. Green Exercise: Complementary Roles of Nature, Exercise and Diet in Physical and Emotional Well-Being and Implications for Public Health Policy. CES Occasional Paper 2003 – 1. Colchester: University of Essex.

Pretty J., Peacock J., Sellens M., Griffin M. 2005. The mental and physical outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*. 15(5):319-337.

Pyky R., Neuvonen M., Kangas K., Ojala A., Lanki T., Borodulin K., Tyrväinen L. 2019. Individual and environmental factors associated with green exercise in urban and suburban areas. *Health Place*. 2019;55:20–8. Saatavana osoitteessa: <https://www.researchgate.net/publication/329022126_Individual_and_environmental_factors_associated_with_green_exercise_in_urban_and_suburban_areas>. Luettu 12.2.2021.

Rogerson M., Gladwell V., Gallagher D., Barton J. 2016. Influences of Green Outdoors versus Indoors Environmental Settings on Psychological and Social Outcomes of Controlled Exercise. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2016, 13(4), 363. Saatavana osoitteessa: <<https://www.mdpi.com/1660-4601/13/4/363>>. Luettu 14.3.2021.

Sherrington C., Tiedemann A., Fairhall N., Close J., Lord S. 2011. Exercise to prevent falls in older adults: an updated meta-analysis and best practice recommendations. Saatavana osoitteessa: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21632004/>>. Luettu 22.3.2021.

Sundell J. 2011. Resistance Training Is an Effective Tool against Metabolic and Frailty Syndromes. Saatavana osoitteessa: <<https://www.hindawi.com/journals/apm/2011/984683/>>. Luettu 14.3.2021.

Sundell J. 2021. Lihaskäyttöharjoittelu – ohje keski-ikäisille ja sitä vanhemmille. *Duodecim terveyskirjasto*. Saatavana osoitteessa: <<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01079>>. Luettu 14.3.2021.

Suomen Latu n.d. Sauvakävely. Saatavana osoitteessa: <<https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/sauvakavely-2.html>>. Luettu 14.3.2021.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos n.d. OTAGO-harjoitteluohjelma. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/documents/966696/1449811/OTAGO-harjoitteluohjelma.pdf/0132b26d-c506-435d-9185-ece8c6be9e82>>. Luettu 18.3.2021.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Yleistietoa kansantaudeista. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/kansantaudit/yleistietoa-kansantaudeista>>. Luettu 13.4.2021.

Tourula M. & Rautio A. 2014. Terveystä luonnosta. Thule-instituutti Oulun yliopisto, Metsähallitus ja Oulun seutu.

Tyrväinen L., Lanki T., Sipilä R. & Komulainen J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. Vol. 134, No 13, 1397–1403. Saatavana osoitteessa: <<https://www.duodecimlehti.fi/duo14421>>. Luettu 18.12.2020.

UKK-instituutti 2020a. Luontoliikunta - liiku metsässä ja poluilla. Saatavana osoitteessa <<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ymparistot/luontoliikunta-liiku-metsassa-ja-poluilla/>>. Luettu 7.12.2020.

UKK-instituutti 2020b. Liikkumalla terveyttä - askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18-64 vuotiaille. Saatavana osoitteessa <<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>>. Luettu 18.12.2020.

UKK-instituutti 2020c. Vireyttä liikkumalla. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. Saatavana osoitteessa <<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>>. Luettu 18.12.2020.

UKK-instituutti 2020d. Sauvakävely on monipuolinen ja tehokas liikuntamuoto. Saatavana osoitteessa <<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikuntalajit-ja-liikkumismuodot/sauvakavely/>>. Luettu 14.3.2021.

UKK-instituutti 2020e. Kävely on tehokasta liikuntaa ja monipuolinen terveystoiminta. Saatavana osoitteessa: <<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikuntalajit-ja-liikkumismuodot/kavely/>>. Luettu 13.3.2021.

UKK-instituutti 2020f. Kaatumisvaaraan voi vaikuttaa. Saatavana osoitteessa: <<https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisten-ehkaisy-ammattilaisille/kaatumisvaaraan-vaikuttaminen/>>. Luettu 14.3.2021.

UKK-instituutti 2020g. Lihaskunto ja lihaskestävyys. Saatavana osoitteessa: <<https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/lihasvoima-ja-lihaskestavyys/>>. Luettu 13.3.2021.

UKK-instituutti 2020h. Liikunta kuuluu ahtauttavien keuhkosairauksien hoitoon. Saatavana osoitteessa: <<https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/astma-ja-keuhkohtaumatauti/>>. Luettu 7.3.2021.

UKK-instituutti 2020i. Liikkuvuus. Saatavana osoitteessa: <<https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/liikkuvuus/>>. Luettu 7.3.2021.

UKK-instituutti 2020j. Liikehallinta. Saatavana osoitteessa: <<https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/liikehallinta/>>. Luettu 1.4.2021.

Van't Hul A., Frouws S., van den Akker E., van Lummel R., Starrenburg-Razenberg A., van Bruggen A., Braunstahl G., C.C.M. in 't Veen J. 2016. Decreased physical activity in adults with bronchial asthma. Saatavana osoitteessa: <[https://www.resmedjournal.com/article/S0954-6111\(16\)30047-6/fulltext](https://www.resmedjournal.com/article/S0954-6111(16)30047-6/fulltext)>. Luettu 7.3.2021.

Väyrynen P. & Saarikoski R. 2016. Liikehallinnan harjoittaminen. Terveet jalat. Duodecim terveyskirjasto. Saatavana osoitteessa: <<https://www.terveyskirjasto.fi/tju00210>>. Luettu 18.3.21.

WHO 2020. Physical Activity. Saatavana osoitteessa <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>>. Luettu 12.1.2021

Harjoitusopas luontoliikunnan ohjaajille

HARJOITUSOPAS

luontoliikunnan ohjaajille

ALLERGIA
IHO
ASTMA



SISÄLTÖ

Johdanto.....	3
Luontoliikunta ja astma, ihosairaus ja allergia.....	4
Kävely ja sauvakävely.....	6
Kehonhallinta.....	10
Lihaskuntoharjoittelu luontoympäristössä hyödyntäen.....	14
Alavartalon lihasvoimaharjoittelu.....	16
Ylä- ja keskivartalon lihasvoimaharjoittelu.....	19
Liikkuvuusharjoittelu.....	21
Lähdeluettelo.....	25

Harjoitusopas luontoliikunnan ohjaajille,

opinnäytetyö 2021, Metropolia Ammattikorkeakoulu

Teksti: Pauliina Niveri ja Vilma Nummila

Kuvat: Pauliina Niveri ja Vilma Nummila, Allergia-, iho- ja astmaliitto

LUONTOLIIKKUKUJAT
ALLERGIA.FI



Luontoliikukujat on opetus- ja kulttuuriministeriön
tukema hanke vuosille 2019-2021.

JOHDANTO

Tämä opas luotiin Allergia-, iho- ja astmaliiton Luontoliikukujat-hankkeeseen ja se on osa fysioterapian opinnäytetyötä, jossa selvitettiin luontoliikunnan vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin.

Opas on suunnattu Allergia-, iho- ja astmaliiton jäsenyhdistysten liikuntavastaaville ja muille luontoliikuntaa järjestäville vapaaehtoisille. Tavoitteena oli luoda helpokäyttöinen, mutta informatiivinen luontoliikuntaopas, jonka pohjalta vapaaehtoiset voivat suunnitella ja toteuttaa erilaisia harjoittelukertoja luontoympäristössä. Opas tarjoaa paljon vinkkejä, kuinka hyödyntää luontoa liikunnanohjauksessa.

Liikkunalla on monenlaista hyötyä ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Liikunta on tärkeää myös niille, joilla on jokin pitkäaikaissairaus. Säännöllinen ja monipuolinen liikunta ennaltaehkäisee ja hoitaa sairauksia, ylläpitää toimintakykyä ja parantaa hyvinvointia kokonaisvaltaisesti.

Liikkuessa hengitys tehostuu ja lihaksiin virtaa happea tehokkaammin, syke kiihtyy ja verenkierto vilkastuu. Liikunta kohentaa mielialaa, selkeyttää ajatuksia, lievittää stressiä, alentaa verenpainetta ja parantaa unen laatua.

Luonnossa liikkuessa liikunnan hyödyt yhdistyvät luonnon tuomiin terveysvaikutuksiin. Luonnossa liikkuessa myönteiset tuntemukset itseä ja muita kohtaan lisääntyvät ja mieliala kohenee. Luontoliikunta koetaan usein vähemmän rasittavaksi kuin sisäliikunta, sillä

Säännöllinen ja monipuolinen liikunta ennaltaehkäisee ja hoitaa sairauksia, ylläpitää toimintakykyä ja parantaa hyvinvointia kokonaisvaltaisesti.

luonnossa huomio kiinnittyy usein muihin asioihin liikkumisen sijasta.

Luonnossa oleskelu edistää niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalista terveyttä. Luonto tarjoaa monipuolisen, aina avoimen ja yleensä läheltä löytyvän ilmaisen liikuntapaikan. Luontoympäristössä liikkuminen kuormittaa tuki- ja liikuntaelimeistöä monipuolisesti ja tarjoaa kaikille aisteille ärsykeitä.

Oppaaseen valitut liikuntamuodot ja harjoitteet on suunniteltu niin, että ne olisivat helposti kenen tahansa toteutettavissa. Harjoitteet voi suorittaa ilman välineitä, sauvakävelyä lukuun



ottamatta. Liikuntamuodot on pyritty valitsemaan niin, että niitä voisi harjoittaa paikasta ja vuodenaikasta riippumatta, joko luontoympäristössä tai tarvittaessa sisätiloissakin.

Liikuntamuodot valittiin UKK-insitiutin vuonna 2019 uudistuneita liikuntasuosituksia silmällä pitäen. Suosituksissa korostetaan arkiliikunnan, terveellisten elämäntapojen ja monipuolisen liikunnan merkitystä. Reipasta liikuntaa eli liikuntaa, jolla kohotetaan sydämen sykettä, suositellaan tehtäväksi 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa. Samat

terveyshyödyt saa, kun lisää liikkumisen tehoa reippaasta rasittavaksi. Rasittavasti liikkuen riittää 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa.

Lihaskuntoa ja liikehallintaa suositellaan tehtävän toimintakyvyn tueksi ainakin kaksi kertaa viikossa. Tarkoituksena on haastaa tasapainoa normaalia enemmän ja pyrkiä kuormittamaan suuria lihasryhmiä.

Edellä mainittujen lisäksi suosituksissa painotetaan palauttavan unen, paikallaanolon tauottamisen ja kevyen liikkumisen merkitystä hyvinvoinnille.

LUONTOLIIKUNTA JA ASTMA, ALLERGIA JA IHOSAIRAUS

Liikkumisen tärkeys korostuu erityisesti silloin, kun henkilön toimintakyky on alentunut tai hän kärsii jostakin kroonisesta sairaudesta. Liikkumalla säännöllisesti ja kuormittamalla kehoa monipuolisesti voidaan ennaltaehkäistä ja hoitaa monia sairauksia, ylläpitää toimintakykyä sekä parantaa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Luontoliikunta sopii allergia- ja ihosairauksia sekä astmaa sairastaville. Luonnossa oleskelu aktivoi kehon puolustusjärjestelmää ja lisää vastustuskykyä.

Astma

Liikkunnalla on tärkeä rooli astman omahoidossa. Vähäinen fyysinen aktiivisuus voi aiheuttaa hengitysteiden oireita ja pahentaa niitä. Astmaatikoille sopivat

useat lajit, erityisesti sellaiset, joiden harjoittaminen pystytään keskeyttämään nopeasti ja jonka tehoja voidaan säätää helposti. Hyvä fyysinen kunto on yhteydessä parempaan sairauden hallintaan.

Luontoliikunta voi olla haasteellista astmaatikoille pahimpana siitepölykautena sekä kovien pakkasten aikana. Jos astman oireet pahenevat siitepölykaudella urheillessa, on hyvä vähentää liikunnasta koituvaa rasitusta. Kylmä ilma herkästi voimistaa astmareaktiota ja kylmässä ilmassa liikkumisen seurauksena voi olla hengitysteiden pidempikestoinen tulehdus- ja ärsytystila. Hengitysilman lämmittimen käytöstä voi olla hyötyä astmaatikon liikkumassa ulkona pakkasella.



Luonnossa liikkumassa liikunnan hyödyt yhdistyvät luonnon tuomiin terveysvaikutuksiin.

Ihosairaus

Ihosairauksia tunnetaan lukuisia ja ne ovat hyvin yksilöllisiä. Lievimmät ihotaudit eivät vaikuta liikunnan harrastamiseen, mutta vaikeampia ihotauteja sairastavien kohdalla liikunta voi pahentaa ihon oireita. Liikunta on tärkeää myös pitkäaikaista ihotautia sairastavalle mm. sen tuoman mielihyvän ja terveysvaikutusten takia.

Ihotautia sairastavalle haasteita voivat aiheuttaa liikunnasta johtuva hikoilu, vaatteiden hankaus, auringonvalo sekä pakkasen. Liikkunnasta tulevat terveysvaikutukset korvaavat kuitenkin liikunnasta aiheutuvia haittoja.

Allergiat

Allergiat eivät välttämättä vaikuta liikunnan harrastamiseen suuresti. Siitepölykaudelle luontoliikunnan harrastaminen

voi olla siitepölyallergikolle haastavaa. Liikkumisen kannattaa tällöin ajoittaa ajankohtaan, jolloin siitepölyä on ilmassa vähiten, useimmiten aikaisin aamulla tai myöhään illalla.

Liikkeelle omaa kehoa kuunnellen

Tee harjoitteet ja liikkeet aina oman kuntonsi ja vointisi mukaan. Jos tunnet kipua tai jos saat sairautesi liittyviä pahoja oireita, keskeytä liikkuminen.

Oppaan osiot on tarkoitus tehdä omien harjoituskertoineen, mutta esimerkiksi liikkuvuus- ja keuhonhallintaosuuden voi yhdistää yhdeksi harjoituskerraksi. Myös kävelyyn tai sauvakävelyyn voi yhdistää liikkuvuusharjoittelua tai tasapainoharjoittelua.

Harjoitteita voi suorittaa esimerkiksi metsässä, rannalla, luontopolun varrella tai puistossa, mutta myös sisätiloissa.

KÄVELY JA SAUVAKÄVELY

Kävely kohottaa kuntoa tehokkaasti ja turvallisesti

Kävely on lähes kaikille soveltuva, helppo ja turvallinen matalan kynnyksen perusliikuntamuoto. Kävelyä voi harrastaa ajasta ja paikasta riippumatta. Tarvitset vain hyvät kengät.

Kävely on helppo tapa kohottaa kestävyyskuntoa ja vahvistaa erityisesti alaraajojen lihaksia. Sillä on vaikutuksia myös keskivartalon asentoa ylläpitäviin lihaksiin. Myös tasapaino kehittyy erityisesti vaihtelevassa maastossa, kuten metsässä kävellessä.

Kävelyn tehoa voi lisätä nostamalla kävelyvauhtia, pidentämällä matkaa tai valitsemalla reitin, jolla on mäkiä tai epätasainen maasto.

Kävelyn tehoa voi lisätä nostamalla kävelyvauhtia, pidentämällä matkaa tai valitsemalla reitin, jolla on mäkiä tai epätasainen maasto. Vauhdin vaihdokset ns. intervalliharjoittelu, on hyvä tapa tehostaa kävelyä.

Tehoa sauvojen kanssa

Kävelyä voi tehostaa ottamalla sauvat mukaan. Sauvakävely on oikein tehtynä jopa 20 % tehokkaampaa kuin tavallinen kävely.

Sauvakävely on hyvä tapa saada yläraajatkin työskentelemään kävellessä. Se kuormittaa tavalliseen kävelyn verrattuna tehokkaammin esimerkiksi sydän- ja verenkiertoelimistöä. Lisäksi kävelyryhti paranee ja ylävartalon lihaskestävyys sekä rintarangan liikkuvuus lisääntyvät. Harjoittelua voi tehostaa maastoa vaihtelemalla ja kävelytempoa nostamalla.



Kävelysauvat antavat tukea kävellessä. Erityisesti epätasaisessa maastossa liikkuesssa tästä voi olla paljon hyötyä. Sauvakävely voi myös soveltua niille, joiden toiminta- ja liikkumiskyky ovat heikentyneet.

Sauvakävelyssä oikean tekniikan hallitseminen kuormittaa lihaksia tehokkaasti. Tekniikkaa voi harjoitella aluksi kävellessä roikottamalla sauvoja rennosti sivulla. Kun kävelyrytmi löytyy, askeleeseen yhdistetään vastakkaisen käden sauvatyöntö taakse.

Kävelysauvojen pituus on sopivan, kun käsivarsi on kyljessä kiinni ja kyynärpäätä on maksimissaan 90 asteen kulmassa. Sopivan kävelysauvan pituuden saa muistamalla nyrkkisäännön: oma pituus miinus 55 cm.

Aloita kävely/sauvakävelyharjoittelu noin 5-10 minuutin lämmittelyllä!

Lämmittely ilman sauvoja:

- Pyöritä käsiä laajalla liikeradalla 10 kertaa molempiin suuntiin.
- Nostelee polvia korkealle ilmaan 20 kertaa.
- Pyöritä lantiota 10 kertaa molempiin suuntiin.
- Pyöritä kumpaakin nilkkaa vuorotellen 10 kertaa molempiin suuntiin.

Sauvakävelytekniikan muistilista:

- Hartiat pysyvät rentona ja asento ryhdikkäänä
- Sauvoja ei puristeta, ote pysyy rentona myös taaksetyönnössä.
- Sauvat pidetään lähellä vartaloa
- Sauva osuu maahan ponnistavan jalan (ns. takajalka) paikkeilla
- Sauvan liike kulkee etu-takasuunnassa
- Sauvoja käytetään luonnollisesti kävelyn rytmissä
- Ylämäessä nojaa ylävartalolla kevyesti mäkeen päin eli ole pienessä etukenossa
- Alamäessä nojaa vartalolla taaksepäin sitä enemmän, mitä jyrkempi mäki on.



Lämmittely kävelysauvojen kanssa:

Pystypunnerrus:

Ota tukeva ote sauvasta. Vie sauva niskan taakse. Työnnä ylöspäin ja laske takaisin alas. Pidä liike pumppaavana, niin veri lähtee kiertämään.

Tee liike 3x10 kertaa. Pidä pieni tauko sarjojen välissä.



Rullaus:

Ota hartian levyinen haara-asento, sekä ote sauvasta. Lähde rullaamaan nikama nikamalta kohti maata. Rulla samalla tavalla ylös. Jatka liikettä ojentaen kädet suoraksi pään päälle ja taivuttaen ylävartaloa taaksepäin. Kurota käsillä taka yläviistoon.

Jatka liikettä samaan tapaan 3x6.



Kahdeksikko pyöritys:

Ota kiinni sauvan molemmista päistä. Lähde pyörittämään sauvalla kahdeksikkoo. Tee liike sillä liikelaajuudella, mikä itsellesi tuntuu sopivalta.

Pyöritä 2x 10 molempiin suuntiin.



Ylävartalon kierto:

Laita sauva hartioiden taakse. Nojaa ylävartalolla eteenpäin, polvet hieman koukussa. Lähde kiertämään ylävartaloa puolelta toiselle. Pidä polvet pehmeinä ja liikettä myötävää.

Tee liikettä 3x10.

Minikytkky:

Ota tukeva hartian levyinen haara-asento. Vie sauva niskan taakse. Kyykisty alaspäin ja ponnista takaisin ylös.

Tee minikytkkyjä pumppaavalla tahdilla 3x10.



Mini askelkytkky:

Ota reilu askel eteen. Tee pieniä askelkytkkyjä yksi puoli kerrallaan pumpaten kummallekin jalalle 2x10 kertaa. Takimmaisena jalan polven ei tarvitse osua maahan asti, vaan liikerata voi olla alkulämmittelyssä maltillinen.



Aloita kävely/sauvakävelyharjoittelu noin 5-10 minuutin lämmittelyllä!

Lisää tehoa kävelyyn

Intervallikävely:

Aloita harjoittelu lämmittelyllä. Kävele sitten 10 minuuttia normaalia vauhtia. Tämän jälkeen kävele 50 metriä kovavauhtista kävelyä ja 50 metriä rauhallisemmin. Rytmin muutoksen pitää olla havaittavissa. Toista tätä harjoitetta niin, että olet edennyt vähintään kilometrin matkan. Tämän jälkeen voit jäähdyttellä kehoasi 5 minuutin rennolla kävelyllä.

Mäkiharjoittelu:

Aloita harjoittelu lämmittelyllä. Kävele 15 minuuttia reippaaseen tahtiin. Sen jälkeen valitse maastosta sopiva ylämäki. Mitä jyrkempi mäki, sitä rankempi harjoitus. Kävele ylämäki ylös reippaaseen tahtiin ja tule rauhallisesti alas, jotta hengityksesi tasaantuu. Kulje mäki ylös ja alas 5-10 kertaa. Tämän jälkeen jäähdyttelle 5 minuutin rauhallisella kävelyllä, samalla voit ravistella jalkojasi ja käsiäsi.

Tässä kaksi kävelyn harjoitusesimerkkiä, joita voi soveltaa. Harjoitukset voi suorittaa sauvojen kanssa tai ilman.



KEHONHALLINTAHARJOITTELU

Kehonhallinnalla varmuutta ja sujuvuutta liikkumiseen

Kehonhallinta eli liikehallinta tai motorinen kunto tarkoittaa kehon asentojen ja liikkeiden hallintaa. Hyvä kehonhallinta näkyy sujuvina, tarkoituksenmukaisina ja turvallisina liikesuorituksina ja se tuo varmuutta liikkumiseen. Kehonhallinnan osa-alueita ovat tasapaino, koordinaatio, nopeus ja ketteryys.

Hyvä kehonhallinta ehkäisee liikuntavammoja. Kehonhallintaa kannattaa harjoittaa monipuolisesti jokaisessa ikävaiheessa, koska hermostollista oppimista tapahtuu läpi elämän. Kehonhallintaa voi harjoittaa tasapaino-, tekniikka-, koordinaatio- ja ketteryysharjoitteiden sekä hyppyjä sisältävien harjoitteiden avulla.

Luonto tarjoaa oivan alustan kehonhallinnan harjoittamiseen. Erilaisia maastoja voidaan hyödyntää

Kehonhallinnan osa-alueita ovat tasapaino, koordinaatio, nopeus ja ketteryys. Hyvä kehonhallinta ehkäisee liikuntavammoja.

esimerkiksi koordinaation kehittämisessä ja tasapainojärjestelmän haastamisessa. Vaikkapa metsässä pehmeämmällä alustalla ja epätasaisessa maastossa tehtävät tasapainoharjoitukset ovat haastavampia kuin tasamaalla. Voit myös haastaa itseäsi sulkemalla silmäsi tai kääntelemällä päätä liikkeitä tehdessäsi. Jokaisen liikkeen voit modifioida juuri itsellesi sopivaksi.

Pehmeä alusta haastaa tasapainoa enemmän.

Painonsiirto puolelta toiselle

Aloita seisten jalat lantion leveydellä. Hae tukeva keskiasento. Vie painoa edestakaisin jalalta toiselle. Halutessasi voit haastaa tasapainoasi sulkemalla silmät tai kääntämällä päätä liikkeen aikana.

Toista 3x8 kertaa (painonsiirto puolelta toiselle = yksi suoritus).



Yhdellä jalalla seisominen (jalka tukijalan reiden sisäreunaa vasten)

Aloita seisten. Nosta toinen jalka ilmaan ja aseta jalkapohja tukijalan sisempää sivua vasten.

Voit tarvittaessa ottaa kädellä tukea esimerkiksi puusta. Ilman tukea liike haastaa tasapainoasi enemmän.

Seiso yhdellä jalalla 30 sekunnin ajan ja vaihda sitten jalkaa. Toista liike kummallakin jalalla 3 kertaa. Voit haastaa liikettä sulkemalla silmäsi tai kääntelemällä päätä.





Yhden jalan kurotukset

Seiso hyvässä ryhdissä. Kyykisty ja liu'uta yhtä jalkaa vuorotellen eri suuntiin: suoraan eteen, etuviistoon, sivulle, takaviistoon ja taakse. Toistojen välissä ojentaudu takaisin alkuasentoon.

Säilytä tukijalan varpaiden, polven ja lonkan linjaus liikkeen aikana. Voit tehdä liikkeen puusta tukea ottaen tai ilman tukea.

Toista liikettä 3x kaikkiin ilmansuuntiin kummallakin jalalla.

Voit haastaa liikettä ottamalla ylävartalon kurotukset mukaan tai tehdä ylävartalon kurotukset omana liikkeenä:

Aloita yhdellä jalalla seisten ja pyri löytämään hyvä tasapaino. Kurota yhdellä kädellä mahdollisimman pitkälle etuviistoon tukijalan puolelle ja palaa alkuasentoon. Kurota seuraavaksi suoraan eteen säilyttäen hyvä tasapaino. Palaa takaisin alkuasentoon ja kurota vielä vastakkaiselle puolelle etuviistoon.

Voit säädellä liikkeen haastavuutta päättämällä, kuinka pitkälle kädelläsi kurkotat. Toista liikettä 3x kaikki suunnat kummallekin puolelle.

Muista säilyttää lonkka-polvi-varpaat-linjaus, kun tasapainoilet yhdellä jalalla.

Voit haastaa liikettä ottamalla ylävartalon kurotukset mukaan tai tehdä ylävartalon kurotukset omana liikkeenä.



Vaaka

Seiso yhdellä jalalla ja lähde kallistamaan ylävartaloa eteenpäin. Samalla ilmassa oleva jalka ojentuu taakse suoraksi. Levitä kädet sivuille tasapainon tueksi.

Koita pysyä asennossa n. 20 sekuntia ja toista liike kolme kertaa. Liikkeen haastavuuden vaikuttaa alustan valinta.



Tasajalkahyppy puolen kierroksen käännöksellä

Hyppää kääntyen puoli kierrosta eli 90 astetta. Sitten hyppää takaisin alkuasentoon keskelle. Toista molemmille puolille. Muista joustaa polviasia hypyn alustulossa. Säilytä hyppyjen ja alastulojen aikana lonkka-polvi-varpaat linjaus.

Toista hyppyjä 10 kertaa.



Käsien pyöritys paikallaan marssien

Marssi paikallasi ja pyöritä samalla käsiäsi vastakäisiin suuntiin. Vaihda käsien pyörimissuuntaa liikkeen aikana. Liike vaatii hieman keskittymistä. Askella ja pyöritä käsiä omaan tahtiin.

Toista liikettä 3x 30 sekuntia.



Haasta ajattelusi ja harjoita koordinaatiota!



LIHASVOIMAHARJOITTELU

Lihaskuntoharjoittelu luontoympäristössä hyödyntäen

Lihaskuntoharjoittelu vahvistaa lihaksia ja luustoa merkittävästi. Lihaksiston ja luuston kunnolla on hyvin keskeinen merkitys ihmisen fyysisen toimintakyvyn ja terveyden kannalta. Vahvat lihakset pitävät toimintakykyä yllä, auttavat jaksamaan arjessa ja ehkäisevät sairauksia. Lihaskuntoa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa.

Lihaskuntoa voi hyvin harjoittaa luonnossa. Luontoympäristö tarjoaa hyvät puitteet, joita voi hyödyntää lihaskuntoharjoittelussa. Esimerkiksi kiveä tai puunrunkoa vasten voi tehdä punnerruksia tai puunrungosta voi ottaa tukea tehdessä yhden jalan varassa harjoitteita.

Lihaskuntoa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa.

Aloita lihaskuntoharjoittelu muutaman minuutin alkulämmittelyllä. Lämmittelyn on tarkoitus valmistaa keho harjoitteluun, lämmittää kudokset, käynnistää hengitys- ja verenkiertoelimistö sekä aktivoida ja herätellä kehoa. Alkulämmittely ehkäisee liikuntavammoja.

Alkulämmittelyesimerkki

Polvennostokävely:

Kävellessä nostele polvia korkealle ilmaan, ota kädet mukaan rytmittämään kävelyä. Tee polvennostokävely reippaalla tahdilla, jotta saat sykettäsi kohotettua. Halutessasi voit tehdä liikkeen myös polvennostojuoksulla.

Tee polvennostokävelyä 3x 10 m, kävele aina polvennostokävelyn jälkeen 5 m rauhallinen palauttava kävely.

Kantapäät pakaraan kävely:

Kävellessä vie vuorojaloin kantapäätä kohti pakaraa. Ota kädet mukaan liikkeeseen. Tee kanta pakaraan kävely reippaalla tahdilla kohottaaksesi sykettä. Halutessasi voit tehdä liikkeen kanta pakaraan -juoksulla. Tee liikettä 3x10m ja 5 metrin rauhallinen palauttava kävely liikkeiden välissä.

Ilmanyökkely:

Ota lantion levyinen haara-asento. Lähde nyrkkeilemään suoraan eteenpäin vuorokäsin noin 30 sekunnin ajan. Jatka nyrkkeilyä yläviistoon noin 30 sekunnin ajan ja vielä alaviistoon 30 sekunnin ajan. Nyrkkeillessä painopiste voi olla hieman päkiöillä ja jalat myötäilevät liikettä. Voit aloittaa liikkeen rauhallisemmin ja lisätä tahtia ajan edetessä.

Lyhyet venytykset:

Katso mallia venytyksiin liikkuvuusosioista. Pidä venytykset lyhyinä, 5-10 sekunnin mittaisina. Tee etureiden venytys, takareiden venytys, rintalihaksen venytys ja kyljen venytys.

Lämmittelyn on tarkoitus valmistaa keho harjoitteluun, lämmittää kudokset, käynnistää hengitys- ja verenkiertoelimistö sekä aktivoida ja herätellä kehoa.



Alavartalon lihasvoimaharjoittelu

Tapa 1: tee liikkeet yksi kerrallaan, kutakin 8-12 toistoa ja 3 sarjaa. Pidä sarjojen välissä minuutin lepotauko.

Tapa 2: tee liikkeet kuntopiirinä niin, että yhtä liikettä toistetaan minuutti ja siirrytään suoraan seuraavaan. Kierroksia tehdään kolme. Kierrosten välissä pidetään kolmen minuutin tauko.

Kyykky

Seiso hieman lantiota leveämmässä asennossa. Varpaat osoittavat eteenpäin. Kyykisty viemällä lantiota taakse ja ojenna käsiä etuviistoon. Ponnista takaisin ylös. Älä anna alaselän pyöristyä.

Liike vahvistaa pakaralihaksia ja etureiden lihaksia.



Askelkyykky eteen

Seiso hyvässä ryhdissä lantion levyisessä asennossa. Ota pitkä askel eteen ja kyykisty niin, että takimmaisesta jalan lonkka ojentuu ja polvi lähenee maata. Pidä ylävartalo pystyssä ja etummaisesta jalan polvi varpaiden takana. Ponnista takaisin ylös alkuasentoon.

Säilytä varpaiden, polvien ja lonkkien linjaus molemmissa jaloissa. Tee liike kummallakin jalalla.



Askelkyykky sivulle

Seiso vartalo suorana lantion levyisessä asennossa. Ota askel sivuun ja vie painoa toiselle jalalle koukistamalla polvi ja lonkka. Palaa ponnistamalla takaisin alkuasentoon. Pidä liikkeen aikana toisen jalan polvi suorana. Tee liike myös toiselle puolelle.



Vartalon kallistus eteen

Seiso lantion levyisessä haara-asennossa, polvet hieman koukussa. Kallista vartaloa eteen lonkkanihaksista koukistaen. Selkä säilyy pitkänä. Palaa takaisin alkuasentoon ojentamalla lantio ja suoristamalla vartalo pakaran ja takareisien lihaksia käyttämällä.



Ilmaistunta puuhun nojaten

Asetu istuvaan asentoon nojaten selkää vasten puuta. Pidä kädet vartalon vierellä. Säilytä asento 30-60 sekunnin ajan. Muista hengittää liikkeen aikana.

Voit lisätä liikkeen tehoa syventämällä kyykkyasentoa tai nostamalla toisen jalan ilmaan, jolloin paino on toisella jalalla.

Liike vahvistaa erityisesti etureisien lihaksia.



Varpaille nousu

Seiso hyvässä ryhdissä lantion levisessä haara-asennossa. Polvet ja varpaat osoittavat eteenpäin. Nosta kantapäät ilmaan ja nouse varpaille. Laskeudu hallitusti takaisin alkuasentoon. Ota tarvittaessa tukea esimerkiksi puusta

Voit suorittaa liikkeen myös yksi jalka kerrallaan, jolloin liikkeestä tulee raskeampi ja tehokkaampi.

Liike vahvistaa pohjelihaksia.



Lonkan loitonnuks

Seiso ylävartalo suorana. Ota tarvittaessa tukea kädellä puusta. Vie jalka sivulle ja tuo se takaisin toisen jalan viereen. Vältä ylävartalon kallistumista, pidä vartalo suorassa. Tee liike myös toisella jalalla.



Lonkan ojennus

Seiso ylävartalo suorana. Ota tarvittaessa tukea puusta. Vie jalkaa taaksepäin suorana ja palauta toisen jalan viereen. Pidä lantio paikallaan liikkeen ajan. Tee liike myös toisella jalalla.



Ylävartalon ja keskivartalon lihasvoimaharjoittelu

Seuraavilla liikkeillä harjoitetaan ylä- ja keskivartalon lihasvoimaa. Aloita harjoittelu lämmittelyllä.

Tapa 1: tee liikkeet yksi kerrallaan, kutakin 8-12 toistoa ja 3 sarjaa. Pidä sarjojen välissä minuutin lepo-tauko.

Tapa 2: tee liikkeet kuntopiirinä niin, että yhtä liikettä toistetaan minuutin ajan ja siirrytään suoraan seuraavaan. Kierroksia tehdään kolme. Kierrosten välissä pidetään kolmen minuutin tauko.

Voit tehdä liikkeitä yksi kerrallaan sarjana tai kuntopiirinä niin että jokaista liikettä toistetaan minuutti.

Ojentajadippi

Nojaa käsillä esimerkiksi kiveen tai kaatuneeseen puunrunkoon. Sormet ja rinta osoittavat eteenpäin.

Pidä paino käsillä. Koukista kyynärpäitä niin, että takamus laskeutuu lähelle alustaa. Ojenna kyynärpäät.

Mitä alemmas käsien varassa laskeutuu, sitä tehokkaampi liike on.



Hartioiden nosto kädet ylhäällä

Seiso suorana ja nosta kädet suoriksi ylös. Nosta hartiat kohti korvia. Rentouta hartiat alas pitäen kädet koko ajan ylhäällä.



Punnerrus puuta tai kiveä vasten

Voit tehdä liikkeen esimerkiksi puun runkoon tai kiveen nojaten.

Asetu punnerrusasentoon kädet hartioiden leveydelle, niin että sormet osoittavat ylöspäin. Vartalo on suorassa linjassa ja hartiat alhaalla. Koukista kyynärpäät ja laske rintakehää. Ojenna kyynärpäät ja työnnä vartalo pois päin takaisin alkuasentoon.

Voit säädellä liikkeen tehokkuutta vaihtelemalla vartalon kulmaa maan pintaan nähden. Voit suorittaa liikkeen myös yhden käden varassa.



Vuorikiipeilijä

Nojaa puuhun tai kiveen kädet hartioiden leveydellä. Nosta vuorotellen polvia kohti rintaa. Pidä keskivartalo tiukkana. Liike vahvistaa keskivartalon lihaksia.



Voit säädellä liikkeen tehokkuutta vaihtelemalla vartalon kulmaa maan pintaan nähden.

Kylkirutistus puuhun nojaten

Nojaa puuta vasten sivutain, kyynärpää noin 90 asteen kulmassa. Työnnä lantiota kohti puuta ja sieltä takaisin alkuasentoon. Liikettä tehdessä säilytä hyvä pito keskivartaloista ja vedä napaa hieinan kohti selkäranka. Pyri tekemään liike keskilinjassa niin ettei lantio kallistu liikaa eteen tai taakse.



Liike vahvistaa keskivartalon ja kyljen lihaksia.

LIKKUVUUSHARJOITTELU

Liikkuvuudella eli notkeudella tarkoitetaan kehon nivelten liikelajuuutta. Riittävä liikkuvuus on perusta kehon normaalille toiminnalle ja se on tärkeää toiminta- ja liikkumiskyvyn kannalta. Liikkuvuuden ylläpitäminen ja kehittäminen vaatii harjoittelua. Perintötekijät vaikuttavat liikkuvuuteen, mutta liikkuvuutta pystyy kehittämään läpi elämän. Hyvä liikkuvuus tekee kaikesta liikkumisesta turvallisempaa ja taloudellisempaa.

Liikkuvuusharjoitteet voi tehdä omana harjoituksenaan tai yhdistää ne esimerkiksi keuhohallintaosion kanssa.

Jalan heilautukset

Aloita seisten, ota tukea esimerkiksi kaiteesta tai puusta. Nosta toinen jalka ilmaan. Heiluta jalkaa edestä taakse. Pidä jalka rentona. Keskity jalan hyvään liikerataan.

Tee liike samalla tavalla myös jalan heiluen sivulta toiselle.

Tee harjoite kummallekin puolelle ja toista 2x10 kummallekin puolelle.



Yläraajojen ja hartioiden pyörittely

Seiso hyvässä ryhdissä ja lähde piirtämään isoa ympyrää kädellä takakautta ylös ja etukautta alas. Pidä kyynärpää pehmeänä. Pyöritä kättä myös toiseen suuntaan ja kummallakin kädellä. Voit myös kokeilla pyörittää käsiä yhtäaikaan eri suuntiin.

Toista liike 2x10 molempiin suuntiin.

Pyöritä myös hartioita 2x10 molempiin suuntiin.





Yläselän pyöristys ja ojennus

Nosta kädet eteen vaakatasoon ja vie kädet ristiin. Käännä peukalot alaspäin ja työnnä kämmeniä itsestäsi pois päin. Vie leuka rintaan ja pyöristä yläselkää. Sen jälkeen ojenna kädet taakse ja avaa rintakehä.

Tee liikettä 3x10 kertaa.

Rintalihaksen venytys puuta vasten

Seiso toinen käsi kyynärpäähän noin 90 asteen kulmassa puuta vasten. Ota pieni askel eteenpäin ja kierrä ylävartaloa pois päin kädestä niin että tunnet venytyksen rintalihaksessa.

Kyljen venytys

Seiso hyvässä ryhdissä, jalat hartioiden levyisessä haarassa. Toisen käden voi asettaa lantiolle. Taivuta vartaloa sivulle samalla kun kurkotat kädellä pään yli. Voit viedä katseen yläkätehen.

Palaa takaisin alkuasentoon ja toista toiselle puolelle.



**Tee seuraavat
venytykset
kummallekin puolelle.
Pidä venytykset
enintään 30 sekunnin
pituisina.**



Pohjevenytys

Seiso kasvat puuta kohti. Laita toisen jalan varpaat puuta vasten ja kantapää maahan. Vie lantiota eteenpäin niin tunnet venytyksen pohkeessa.

Eturaiden venytys

Seiso yhdellä jalalla ja ota tarvittaessa tukea puusta. Ota toisen jalan nilkasta kiinni, ojenna lonkka ja vedä kantapäätä kohti takapuolta niin, että tunnet venytyksen eturaidissa. Venytystä voit tehostaa kääntämällä lantiota taakse. Huomioi venyttäessä selän keskiasento ja pidä pieni jännitys keskivartalossa.

Takareiden venytys

Ojenna jalka suoraksi esimerkiksi kiven tai kallion päälle. Nojaa ylävartalolla eteenpäin selkä suorana. Venytys tuntuu takareidissä. Pidä venytettävän jalan polvi pehmeänä, ettei se yliojennu.

Lonkankoukistajan venytys

Ota pienessä haara-asennossa askel eteen. Vie painosi etummaiselle jalalle.

Anna takimmaisesta jalan polven pudota kohti maata. Vie lantiota eteen. Tunne venytys takimmaisesta jalan lonkan etuosassa.





Ojentajan venytys

Seiso ja vie toinen käsi pään taakse niin että kyynärpää osoittaa kohti kattoa.

Paina toisen käden avulla kevyesti kyynärpäätä pidemmälle taakse ja alas, kunnes tunnet venytyksen ojentalihaksissa.

Hartialihaksen venytys

Seiso jalat lantion levyisessä haara-asennossa.

Vie käsi rinnan yli ja paina toisella kädellä kevyesti kyynärpään takaosaa, kunnes venytys tuntuu hartialihaksessa. Toista venytys kummallekin puolelle.

Niskan venytys

Vie kädet pään taakse ja risti sormet. Paina päätä kevyesti alaspäin, kunnes tunnet venytyksen niskassa.

Tee venytykset kummallekin puolelle. Pidä venytykset enintään 30 sekunnin pituisina.

LÄHTEET

Allergia-, iho- ja astmaliitto: Luontoliikkujat-hanke. www.allergia.fi/luontoliikkujat

Lihaskuntoharjoittelun periaatteet. Käypä hoito -suositus. www.kaypahoito.fi/nix02786

Luontoon.fi: Terveystä ja hyvinvointia luonnosta. www.luontoon.fi/terveyttajahyvinvointialuonnosta/luontoliikunta

Suomen latu: Sauvakävely. www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/sauvakavely-2.html

UKK-instituutti: Aikuisten liikkumisen suositus. ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus

UKK-instituutti: Luontoliikunta - liiku metsässä ja poluilla. ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ymparistot/luontoliikunta-liiku-metsassa-ja-poluilla

UKK-instituutti: Kunnon osa-alueet. ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/

UKK-instituutti: Sauvakävely on monipuolinen ja tehokas liikuntamuoto. ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikuntalajit-ja-liikkumismuodot/sauvakavely/

Voimanpolku: Kehonhallinta. www.voimanpolku.info/kehonhallinta

LUONTOLIKKUJAT
ALLERGIA.FI 

Luontoliikkujat on opetus- ja kulttuuriministeriön tukema hanke vuosille 2019-2021.



**ALLERGIA
IHO
ASTMA**

Allergia-, iho- ja astmaliitto
Paciuksenkatu 19
00270 Helsinki

www.allergia.fi