

# Virkistävän helppo suksijumppa

teksti **Veera Farin** kuvat **Sanna Pyykkönen**

**H**iihto on mitä parasta liikuntaa talvella. Se kehittää monipuolisesti hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa, lihasvoimaa ja tasapainoa. Tehokkaan harjoituksen keuhkoille saa mäkisessä maastossa. Aloitteijan kannattaa totutella hiihtämiseen tasaisessa maastossa esimerkiksi järven jäällä.

Hiihtäessä on helppo säätää vauhtia ja pitää tarvittaessa taukoja. Hyvä apu hengittämiseen on hengitysilmalämmitin, jonka kanssa liikkua liikunnan tehoa kannattaa hieman laskea. Myös kasvot ja kaula kannattaa suojata huivilla sekä pitää avaavat lääkkeet mukana ja helposti saatavilla.

Kokosimme tähän kaikille sopivia liikkuvuus- ja venytysliikkeitä, joita voi tehdä hiihtolenkillä joko tauon aikana tai hiihtolenkin jälkeen. Hengitä kaikkien liikkeiden aikana rauhallisesti nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Virkistäviä ja hengästyttäviä jumppahetkiä!

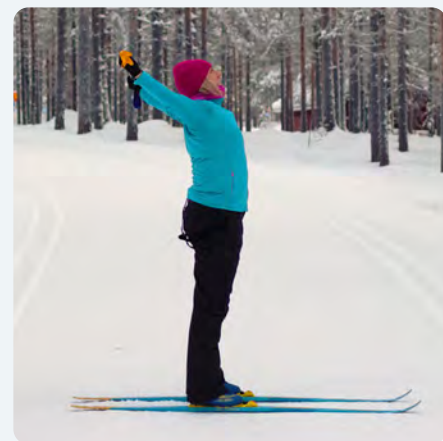


## Varpaille nousu

Aseta sauvat tukevasti maahan. Nouse seisomaan varpaillesi ja laskeudu jarruttaen alas. Toista liikettä 15 kertaa. Liike vahvistaa pohkeita ja parantaa jalkojen verenkiertoa.

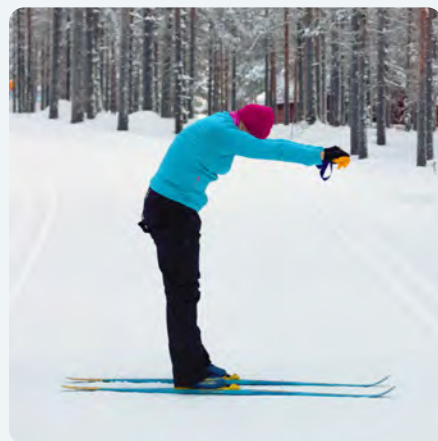


**Välineet:**  
sukset ja sauvat



## Rintakehän avaus

Ota molemmat sauvat käteen ja ota sauvoista leveä ote. Vie sauvat pään päällä pitkälle taakse. Liike parantaa rintarangan liikkuvuutta.



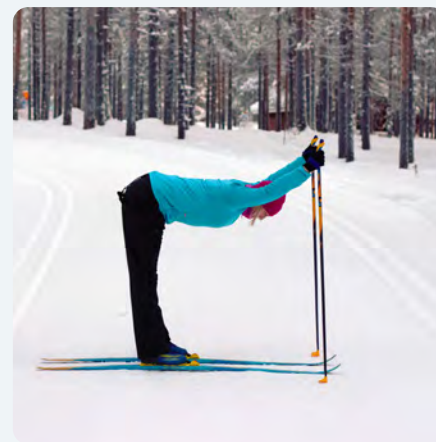
## Selän pyöristys

Ota sauvoista leveä ote. Vie sauvat pitkälle eteen ja pyöristä yläselkää. Liike venyttää yläselän lihaksia ja parantaa selän liikkuvuutta.



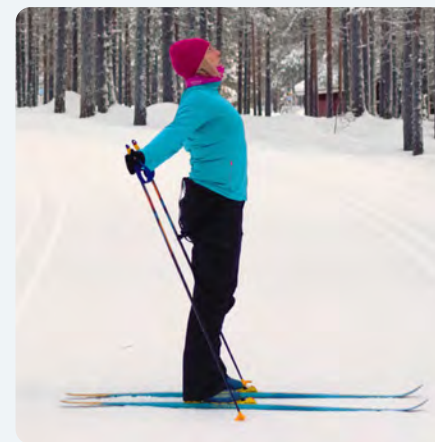
## Sauvat alhaalla, selän pyöristys

Ota sauvoista hartioiden levyinen ote. Vie sauvat polvitaiveisiin. Pyöristä yläselkää ja vie leuka rintaan. Liike venyttää selän lihaksia ja tuo liikkuvuutta rankaan.



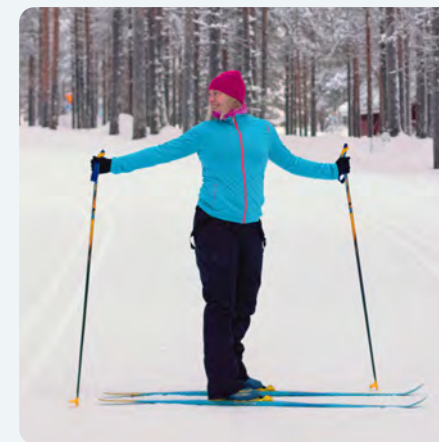
## Selän ojennus, hartioiden venytys

Aseta sauvat pitkälle eteen hartioiden leveämmälle. Vie takapuoli mahdollisimman taakse. Anna hartiaseudun ja selän rentoutua. Liike venyttää rintalihaksia, reiden takaosia ja parantaa olkanivelen liikkuvuutta.



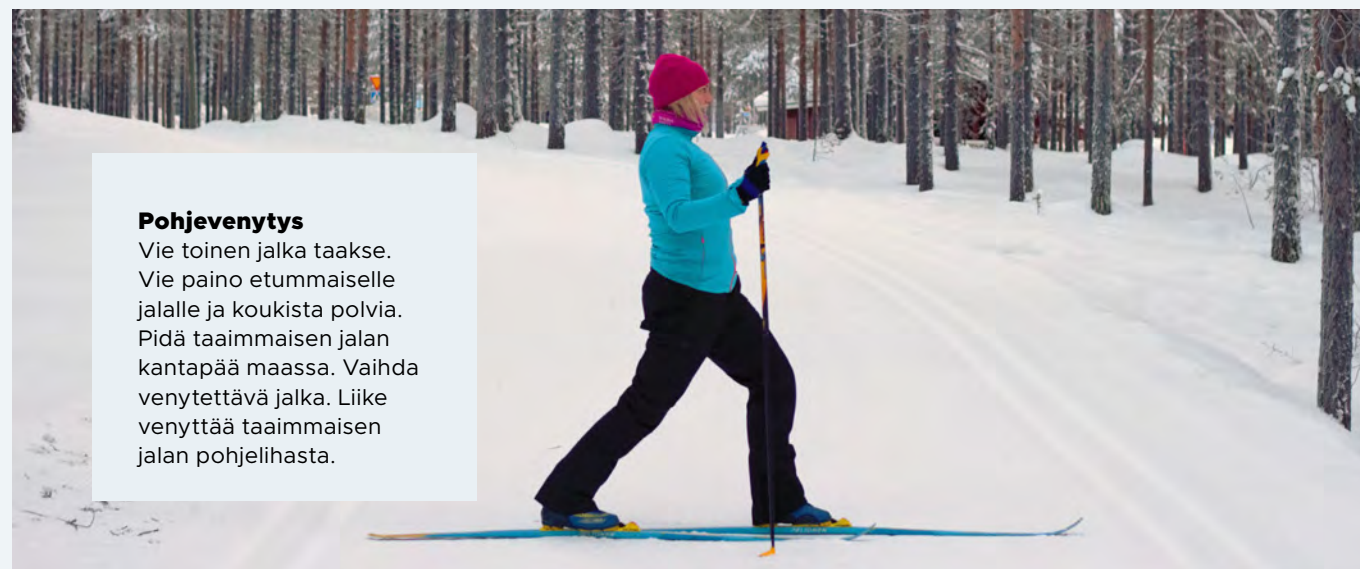
## Rinnan avaus

Aseta sauvat sivuille jalkojen viereen. Vie kädet suorana taakse ja avaa rintakehä. Vie katse yläviistoon. Liike venyttää rintalihaksia ja tuo liikkuvuutta rintarankaan.



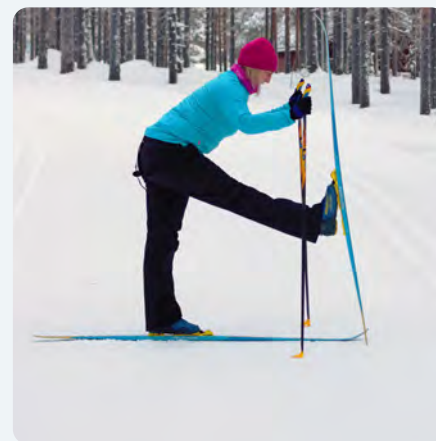
## Vartalon kierto

Vie toinen sauva kohti suksen kärkeä ja toinen sauva kohti suksien takaosaa. Käännä katse takimmaisena sauvan suuntaan. Tee liike toiselle puolelle. Liike parantaa selän ja rintarangan liikkuvuutta.



## Pohjenvenytyt

Vie toinen jalka taakse. Vie paino etummaiselle jalalle ja koukista polvia. Pidä taaimmisen jalan kantapää maassa. Vaihda venytettävä jalka. Liike venyttää taaimmisen jalan pohjelihasta.



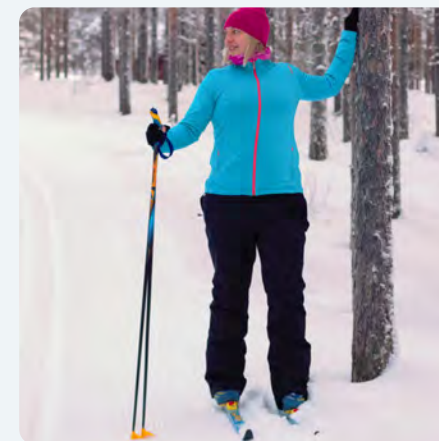
## Takareiden venytys

Vie toinen sukki eteen ja nosta suksen kärki kohti taivasta. Kallista suoralla selällä eteenpäin. Vaihda venytettävä jalka. Liike venyttää etummaisena jalan reiden takaosaa.



## Selän venytys puun kanssa

Ota käsillä kiinni puun takaa. Vie takapuoli mahdollisimman taakse ja anna hartioiden rentoutua. Liike venyttää selkää.



## Rintalihaksen venytys

Seiso käyntiasennossa puun vieressä puun puoleinen jalka edessä. Aseta kyynärvarsi puuta vasten. Käännä ylävartaloa ja katsetta vastakkaiseen suuntaan. Vaihda toinen puoli. Liike venyttää rintalihasta.