

Olet
luonto liikuttaa -
hyvinvointirastien
lähtöpisteessä.
Iloisia hetkiä
luonnossa
liikkuen!

**ALLERGIA
IHO
ASTMA**
Parempaan elämänlaadun puolesta.

Tervetuloa luonto liikuttaa - hyvinvointirasteille!

Lähde liikkeelle!

Liikunnalla on suuri merkitys ihmisten terveydelle ja hyvinvoinnille. Luonto houkuttelee liikkumaan ja luonnossa lihaksemme saavat paljon vaihtelevia haasteita. Luonnossa liikkuminen vaikuttaa positiivisesti niin fyysiseen kuin psyykkiseen terveyteemme. Mitä enemmän liikumme ulkona, sitä enemmän terveyshyötyjä saamme.

Luontoliikunta soveltuu kaikille – ikään ja terveydentilaan katsomatta. Nauti luonnosta kaikin aisten!

Edessäsi on tehtäväpolku, joka sisältää kahdeksan rastia ja maalin. Pysähdy rasteille, tee rauhassa tehtäviä ja nauti ulkoilusta. Rastit löytyvät tasaisin välein polun varrelta – useimmiten puista tai valotolpista.

Rastiradan toteutuksesta vastaa Allergia-, iho- ja astmaliiton Luontoliikkujat-hanke yhteistyössä paikallisyhdistysten kanssa.

Lisätietoa hankkeesta: allergia.fi/luontoliikkujat

LUONTOLIKKUJAT
ALLERGIA.FI



Luonto liikuttaa -hyvinvointirastit

Säännöllinen venyttely lisää liikkuvuutta ja ylläpitää liikelaajuuksia. Venyttely toimii myös hyvänä alkuverryttelynä ja kehon herättelijänä. Notkeutta ja tasapainoa tarvitaan arkisten askareiden suorittamiseen. Mitkä tahansa suurella liikelaajuudella tehtävät harjoitteet parantavat notkeutta. Ryhdistä ja rintarangan liikkuvuudesta kannattaa pitää huolta esimerkiksi erilaisilla avaavilla liikkeillä, sillä huono ryhti mm. altistaa erilaisille kivuille. Hyvässä ryhdissä on myös helpompi hengittää.

Tehtävä: Venytä ja vetreydy

Toista jokaista liikettä noin 10 kertaa.

- **Hiihtoliike.** Heilauta käsiä vartalon sivuilla edestä taakse. Jouta samalla polvista.
- **Kurkottelu ylös.** Kohota kädet taivasta kohti ja venytä niitä vuorotellen yhä ylemmäs.
- **Rintarangan avaus ja pyöristys.** Vie kädet sivuilla niin pitkälle taakse kuin voit. Kurota sitten käsillä eteenpäin. Pyöristä samalla selkää.
- **Kiertoliike.** Kierrä ylävartaloa puolelta toiselle. Pidä alavartalo paikallaan. Voit ristiä kädet edessä rinnalle, jos se helpottaa liikettä.
- **Olkapäiden pyöritys.** Pyörittele olkapäitä hitaasti edestä taakse ja takaa eteen.



Luonto liikuttaa -hyvinvointirastit

Monet asiat, mm. hengityssairaus, ylipaino tai stressi vaikuttavat keuhkojen toimintakykyyn. Hyvä hengitystekniikka helpottaa hengittämistä ja kuljettaa happea kaikkialle elimistöön.

Omaa hengitystekniikkaansa voi testata hengittelemällä eri tavoin. Se tapa, mikä tuntuu parhaimmalta, on yleensä oikea. Rauhallinen hengittely on myös oiva keino rentoutua ja rauhoittua.

Tehtävä: Hengähdä hetkeksi

Suorista selkä, rentouta hartiat ja kohenna ryhtiä. Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään ja ulos. Voit kokeilla pitää kättä ylävatsan päältä, jotta tunnet ilman kulkeutuvan keuhkojen alaosiin asti. Löydä itsellesi sopiva hengitysrytmi tai kokeile seuraavaa harjoitusta:

- Hengitä sisään neljään laskien.
- Pidätä hengitystä laskien kahteen.
- Hengitä ulos laskien neljään.
- Toista harjoitus 6–10 kertaa.

Voit halutessasi lyhentää tai pidentää hengitysrytmiä esimerkiksi kuuteen tai kahdeksaan. Kuuntele kehoasi ja anna hapen virrata syvälle keuhkoihin ja ulos.



Luonto liikuttaa -hyvinvointirastit

Kaupungistuneessa ympäristössä asuvat ihmiset tarvitsevat luonnon hyviä mikrobeja, luontokosketusta. Luontokosketuksen vähenemisellä on todettu olevan yhteys moniin tulehdusperäisiin sairauksiin, kuten allergioihin. Viettämällä enemmän aikaa luonnossa ja laittamalla kädet multaamme samalla aino annoksen luonnon hyviä mikrobeja, jotka vahvistavat mm. vastustuskykyämme.

Tehtävä: Ota luontokosketus

Luontokosketuksen saat oleskelemalla luontoympäristössä niin hengityksen, kosketuksen kuin esimerkiksi syömiesi marjojen kautta.

- **Halaa puuta**

Etsi mieluinen puu ja ota siitä kunnon halausote. Paina poski puunrunkoa vasten, sulje silmäsi ja hengitä syvään.

Tunne, kuinka kehosi vahvistuu ja hyvinvointisi lisääntyy.



Luonto liikuttaa -hyvinvointirastit

Luontoa kannattaa aistia kaikilla aisteilla, jotta sen elvyttävä vaikutus olisi mahdollisimman laajaa. Kauniit maisemat ja luonnon tarjoama väriloisto tuottavat meille mielihyvää. Luonnon äänimaailman on todettu alentavan stressiä ja verenpainetta sekä auttavan rentoutumaan. Luonnon tarjoama hiljaisuus taas parantaa keskittymistä sekä lisää luovuutta. Luonnossa on myös paljon tuoksua, jotka vaikuttavat niin muistiimme kuin tunteisiimme. Saamme myös monia luonnon hyvinvointivaikutuksista hengityksen kautta.

Tehtävä: Havainnoi kaikilla aistella

Pysähdy tarkastelemaan ympäristöä haju-, kuulo-, näkö- ja tuntoaistin avulla. Harjoitus herättelee aisteja, rauhoittaa mieltä ja auttaa olemaan läsnä luonnossa.

- Keskity yhteen aistiin kerrallaan. Älä sanoita, selitä tai arvota aistimuksia.
- Kuuntele, mitä ääniä kuulet? Kokeile ja pohdiskele, miltä luonto tuntuu jalkojesi tai käsiesi alla? Millaisia hajuja ympäristössä leijuu?
- Keskity johonkin yksityiskohtaan. Tee käsistäsi kiikarit tai kaukoputki. Millaisia muotoja ja värejä näet?
- Jatka matkaa ja pohdi, miltä äskeiset aistimukset tuntuivat. Koitko luonnon uudella tavalla?



Luonto liikuttaa -hyvinvointirastit

Luonnon erilaiset toimintaympäristöt haastavat totuttuja käyttäytymismalleja. Luonnossa voi harjoitella negatiivisten tunteiden kohtaamista ja niistä irtautumista. Anna kaikille tuntemuksille lupa tulla ja hyväksy ne myötätun-
toisella ja lempeällä asenteella.

Itsemyötätunto on oman keskeneräisyyden hyväksymistä ja sisäisen minän rakastamista. Se auttaa suhtautumaan itseen lempeästi ja vapauttaa kielteisten ajatusten kierreestä.

Tehtävä: Vahvista itsemyötätuntoa

Tee seuraava itsemyötätuntoa vahvistava harjoitus.

- Valitse luonnosta jokin elementti, kasvi tai eläin, jota kohtaan tunnet myötätuntoa.
- Tarkkaile valitsemaasi luonnonelementtiä ja ajattele hyviä sekä myötätuntoisia ajatuksia siitä.
- Käännä ajatusleikki toisin päin. Mitä myötätuntoista tuo luonnonelementti voisi ajatella sinusta? Mitä hyvää se sanoisi nähdessään sinut?
- Ota vastaan nuo myötätuntoiset ajatukset hyväksyvällä ja lempeällä asenteella.

Lähde: Luonnosta mielen hyvinvointia, ympäristöpsykologi Sara Malve-Ahlroth



Luonto liikuttaa -hyvinvointirastit

Vaihteleva maasto haastaa kehittämään jalkojen lihasvoimaa ja tasapainoa. Epätasaisessa maastossa tukipinta vaihtelee ja yhdellä jalalla seisomista tulee normaalia enemmän. Luontoympäristössä on myös helppo tehdä monenlaisia tasapainoharjoituksia. Hyvä tasapaino pienentää loukkaantumisriskiä ja helpottaa arjen eri askareita. Monipuoliset tasapainoharjoitukset kehittävät liikkuvuutta ja lihasvoimaa.

Tehtävä: Haasta tasapainoasi

Kokeile haastaa tasapainoasi seuraavien harjoitusten avulla.

Tasapainoilua seisten

- Vie paino eteen ja taakse päkiöiltä kantapäille. Toista muutamia kertoja.
- Suurennä liikettä nousemalla päkiöille ja laskeutumalla alas. Toista muutamia kertoja.
- Tasapainoile hetki pysyttelemällä kantapäät ilmassa paino päkiöiden päällä.

Jalan heiluriliike eteen taakse

- Nosta jalka koukussa eteen ja heilauta rentona taakse muutamia kertoja. Vaihda sitten jalkaa. Pidä vartalo suorana liikkeen aikana. Ota tarvittaessa kädellä tukea puusta tai penkistä.



Luonto liikuttaa -hyvinvointirastit

Luontokokemukset lisäävät tutkitusti levollisuutta ja tyytyväisyyttä elämään. Luonnossa on mahdollista kokea monenlaisia aistimuksia, tunteita sekä rauhoittaa kehoa ja mieltä – luonto herkistää aistejamme.

Luonnossa voi myös tehdä monenlaisia tietoisien läsnäolon harjoituksia. Jo muutama tietoinen rauhallinen hengitys vaikuttaa positiivisesti verenpaineeseen, sydämen lyöntitiheyteen ja stressihormonien määrään.

Tehtävä: Tietoisesti läsnä luonnossa

Tee seuraava harjoitus tukevasti paikalla seisoen tai korostetun hitaasti kävellen.

- Keskitä ajatuksesi jalkapohjiin. Miltä maa jalkojesi alla tuntuu? Mitä muuta huomaat?
- Siirrä ajatuksesi vähitellen muihin ruumiinosiin alhaalta ylös päin. Huomioi vuorollaan polvet, lonkat, vatsa ja selkä, kädet ja pää. Mitä huomaat? Miltä sinusta tuntuu?
- Anna ajatustesi virrata vapaasti. Katsele ympärillesi ja huomaa, missä olet ja mitä näet.



Luonto liikuttaa -hyvinvointirastit

Ulkoiluun ja luonnossa liikkumiseen pystyy helposti yhdistämään lihasvoimaa ja liikkuvuutta lisäävää harjoittelua. Lihasvoimaharjoittelu vahvistaa merkittävästi lihaksia ja luustoa sekä vähentää kehon rasvakudoksen määrää. Suositusten mukaan aikuisten tulisi tehdä kestävyysliikunnan lisäksi lihasvoimaharjoittelua vähintään kahtena päivänä viikossa.

Monelta paikkakunnalta löytyy ulkokuntosaleja tai kuntoportaita, mutta lihasvoimaharjoittelua voi tehdä hyvin myös ilman apuvälineitä tai luontoympäristöä hyödyntäen.

Tehtävä: Voimistu ja voimaile

Kokeile esimerkiksi seuraavia liikkeitä. Voit hyödyntää kiviä, kantoja, kaatuneita puita tai lähellä olevia penkkejä ja portaita.

- **Askelkyky:** Seiso molemmat jalat vierekkäin. Astu yhden jalan varassa eteen ja ponnista takaisin pystyasentoon. Muista pitää polvet ja varpaat samassa linjassa. Vaihda jalkaa. Liike muuttuu raskaammaksi, jos astut korokkeelle, esimerkiksi kannon tai portaiden päälle. Voit tehdä liikkeen myös sivusuunnassa. Toista 10 kertaa molemmilla jaloilla.
- **Punnerrus:** Aseta kädet suorana leveää puunrunkoa tai penkin selkänojaa vasten. Pidä keskivartalo tiukkana ja nojaa käsien varassa alaspäin. Pidä paino käsillä ja punnerra takaisin pystyasentoon. Voit säädellä liikkeen raskautta vartalon kallistusastetta muuttamalla.



Olet luonto liikuttaa - hyvinvointirastien maalissa

Onneksi olkoon. Olet suorittanut läpi luonto liikuttaa -hyvintointirastit.
Toivottavasti rentouduit, nautit kauniista luonnosta,
sait hyviä oivalluksia ja koit iloisia liikuntahetkiä.

Rastiradan toteutuksesta vastaa Allergia-, iho- ja astmaliiton
Luontoliikkujat-hanke yhteistyössä paikallisyhdistysten kanssa.
Lisätietoa hankkeesta: allergia.fi/luontoliikkujat.

Allergia-, iho- ja astmaliitto tekee työtä parantaakseen
allergisten, astmaatikkojen, eri tavoin herkistyneiden sekä erilaisia
myös harvinaisia ihosairauksia sairastavien ja heidän omaistensa elä-
mänlaatua mm. tarjoamalla vertaistoimintaa sekä valvomalla sairastu-
neiden yhteiskunnallisia etuja. Liity mukaan: allergia.fi/yhdessa.

Anna palautetta hyvinvointirasteista:

<https://q.surveypal.com/hyvinvointirastit2020>
Arvomme kaikkien yhteystietonsa jättäneiden
kesken luontoliikkujat-tuotepalkintoja.

