

Nauti talviliikunnasta



HIIHTO

Nauti lumisista talvimaisemista hiihtäen. Hiihto on hyvää kestävyysliikuntaa, joka vahvistaa koko kehon lihaskuntaa monipuolisesti. Maaston valinnalla voit säädellä hiihtolenkin kuormittavuutta. Tasaaisessa maastossa tai jäällä voit kuntoilla kevyemmin. Lisää tehoa ja haastetta saat vaihtelevasta, ylä- ja alamäkiä sisältävästä maastosta.



LUMILAUTAILU JA LASKETTELU

Koe liikunnan iloa ja vauhdin hurmaa rinteessä. Nopeat käännökset ja jarrituksen kuuluvat lumilautailuun ja lasketteluun, ja ne kehittävät tehokkaasti tasapainoa, koordinaatiota sekä lihaskuntaa. Näissä lajeissa riittää haastetta myös kokeneemmalle harrastajalle.



TALVIPYÖRÄILY

Nauti talvipyöräilystä nastarenkailla. Pyöräilyä voi harrastaa työ- ja asiointimatkoilla yhtä lailla myös talvella. Talvipyöräily vaihtelevassa lumisessa maastossa tai metsäpoluilla on hyvää kuntoliikuntaa, joka kehittää etenkin jalkojen lihaskuntaa ja tasapainoa.



Talvinen luonto tarjoaa lukuisia mahdollisuuksia ulkoliikuntaan ja kunnon kohotukseen. Raikas ulkoilma sekä luminen luontomaisema virkistävät ja rentouttavat myös mieltä.



LUISTELU

Pyörähtele, pelaa tai nauti pitkistä liu'uista kentillä, kaukaloissa tai luonnonjäillä. Luistelussa kehittyy erityisesti tasapaino ja lihaskunto sekä usein myös kestävyyskunto. Retkiluistelu tarjoaa kuntoilun ohella elämyksiä kauniissa talvimaisemissa. Luonnonjäillä luistellessa on syytä liikkua aina yhdessä muiden kanssa ja huolehtia riittävästä turvavarusteista.



LUMIKENKÄILY

Lumoudu kauniista luontomaisemista lumikenkäillen. Lumikengillä pääset ihastelemaan paikkoja, joita et voisi kävellen tai suksilla edes saavuttaa. Lumikenkäily kehittää etenkin kestävyyskuntoa ja tasapainoa. Sauvat antavat tukea ja auttavat tasapainon säilyttämisessä vaihtelevassa maastossa. Mäkinen maasto, umpihanki ja suojalumi tuovat lisää haastetta lumikenkäilyyn.



PULKKAMÄKI

Nauti yhdessäolosta ja vauhdin hurmasta pulkkamäessä. Toistuva mäen päälle kiipeäminen on hyvää hyötyliikuntaa ja alas laskeminen hulvattoman hauskaa yhdessä tekemistä. Hanki hyvä mieli ja punaiset posket pulkkamäessä yhdessä perheen tai ystävien kanssa.

AVANTOINTI

Koe elämyksiä avannossa. Avantointi paitsi virkistää, sillä on säännöllisesti toteutettuna edullisia vaikutuksia terveyteen. Riittävän tiheä kylmäaltistus vähentää muun muassa stressiä, parantaa kylmänsietoa, ja siitä voi olla apua tiettyihin kiputiloihin, kuten nivelkipuihin.