

OPAS TYÖIKÄISILLE

Luontoliikuntavinkkejä ja
luontoliikunta mahdollisuuksia
Päijät-Hämeen alueella

Tekijä Suvi Friman



Sisällys

Miksi luontoliikunta?	2
Ohjeita oppaan käyttäjälle	3
Vinkki 1	4
Vinkki 2	5
Vinkki 3	6
Vinkki 4 ja 5	7
Vinkki 6	8
Vinkki 7	9
Vinkki 8	13
Päijät-Hämeen luontoliikunta mahdollisuuksia	14

Miksi luontoliikunta?

2

Luontoliikunta yhdistää sekä liikunnan että luontoympäristön tarjoamat hyvinvointi- ja terveysvaikutukset.

Stressi vähenee ja vastustuskyky vahvistuu

Jo 20 min luonnossa riittää tuomaan terveyshyötyjä.

Lisää positiivisia ja vähentää negatiivisia tunteita



Verenpaine ja syke laskee, lihasjännitykset helpottavat
Parempi olo kehossa

Sama suoritus luonnossa tuntuu kevyemmältä kuin sisätiloissa toteutettuna

Luonnolla on virkistävä ja elvyttävä vaikutus.

Ohjeita oppaan käyttäjälle

3

- Opas sisältää kahdeksan luontoliikuntavinkkiä, joiden avulla voit lisätä liikuntaa sekä luontokontaktien määrää omassa arjessa.
- Toteuta mahdollisimman monta vinkkiä ja ota mieleisimmät osaksi omaa arkea.
-  Jokainen vinkki on mahdollista toteuttaa yksin tai yhdessä. Tämä kuvio kertoo, kumpaa suositellaan
-  Tämä kuvio ja sen sisällä oleva luku kertoo, kuinka monta minuuttia vähintään tulisi varata aikaa vinkin toteuttamiseen. Huomioi tämän lisäksi luontoon siirtymiseen tarvittava aika.
- Oppaan lopusta löydät kunnittain Päijät-Hämeen alueilta löytyviä, tasoltaan helppoja noin 1-5 km pituisia luontopolkuja.
- Rentouttavia hetkiä luonnossa!

2



1. Työpäivän tauotus

Työpäivän lomassa on tärkeä pitää pieniä taukoja. Ne auttavat keskittymään työskentelyyn ja palautumaan nopeammin työpäivän jälkeen.

Toteuta seuraava harjoite työpisteelläsi.

- Kirjoita YouTubeen hakusana metsäkävely ja valitse itseäsi houkutteleva video.
- Samalla kun katsot metsäkävelyvideota voit kuvitella itsesi luontoon.
- Tee kevyitä avaavia liikkeitä: hartioiden ja lantion pyörittely, kylkien ja niskan venytys, kurota käsillä kattoon ja lattiaan.
- Voit toteuttaa harjoitetta useamman kerran työpäivän aikana. Jo muutama minuutti riittää.

Vinkki: tuo luonto työpisteellesi kasveilla ja vaihda tietokoneen taustakuva luontokuvaksi.

Aina ei tarvitse lähteä metsään, jo luontokuvien katselu auttaa rentoutumaan.





5



2. Aistiharjoite

5

Lähde luontoon tai läheiselle viheralueelle. Jätä puhelin ja kuulokkeet pois. Aikaa tarvitset vain 5 minuuttia ja voit toteuttaa harjoitteen työpäivän lomassa.

1. Ota jokaiselle aistille oma hetki ja sulje tällöin muut aistit sivummalle.
2. Istahda alas, sulje silmät ja tunnustele käsillä ympärilläsi olevaa maastoa.
3. Pidä silmät edelleen kiinni ja kuuntele ympäristöstä kuuluvia ääniä. Tarkenna havainnointi yksittäisiin ääniin ja anna niille hetki aikaa.
4. Avaa silmäsi ja keskity nyt näköaistiin. Anna katseen vaeltaa ympäristössä ja kiinnitä huomio yksittäiseen luontokappaleeseen. Tarkastele tätä ylhäältä alas ja tarkenna katsetta pieniin yksityiskohtiin.
5. Ota lopuksi vielä muutama syvä hengitys nenän kautta ja samalla ime itseesi luonnon tuoksua.

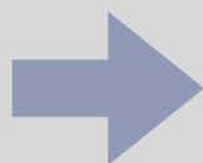
Opit keskittämään tarkkaavaisuutesi ja siirtämään ajatustulvaa syrjempään. Keskityt hetkeen.

3. Lähde luontoon ystävän kanssa

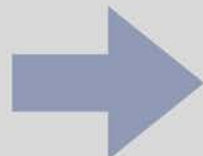


Sosiaaliset kontaktit ovat tärkeitä hyvinvointimme kannalta ja yhteenkuuluvuuden tunne on perustarpeemme.

Lähde ystävän kanssa kävelylle luontoon. Voit katsoa vinkit luontopoluista oppaan sivulta 14. Jos ystäväsi asuu eri paikkakunnalla, sopikaa yhteinen aika ja soittakaa puhelu. Samalla kerrytätte viikoittaista liikunnan määrää ja nautitte luonnosta. Voitte jakaa asioita luontoympäristöistänne videopuhelun avulla.



Aikaa käytettävissä 30 min, lähtekää lähiluontoon tai lenkkipolulle.



Aikaa käytettävissä 1-2 h, valitkaa pidempi luontopolku ja ottakaa mukaan kiikarit tai eväät.





15



4. Nauti aamukahvi lähimetsässä

7

Ota aamukahvit termariin ja suuntaa lähimetsään.

Tästä vinkistä on helppo muodostaa itselleen tapa tai rutiini. Paras aika toteuttaa tämä vinkki on vapaapäivän aamuna, jolloin sinulla ei ole kiire.

5. Ruokaile metsässä



30

Ota valmis ruoka mukaan ja lähde metsään tai valmista ruoka metsässä retkikeittimellä tai nuotiopaikalla.

Ruokailu on parhaimmillaan jaettu ruuasta nauttimisen hetki. Säännöllisestä ruokarytmistä on tärkeää pitää kiinni myös pidemmällä retkillä.

Vinkkejä <https://retkipaikka.fi/retkiruoka/>
retkiruokailuun @retkiruokaa Instagram-tili





30



6. Etsi oma mielipaikka lähiluonnossa

8

Oma mielipaikka lähiluonnossa: paikka, jossa on jotain sinua rauhoittavaa ja minne haluat palata uudelleen.

Minulla on jo mielipaikka

Lähde mielipaikallesi. Tarkastele omaa oloa ennen ja jälkeen käymisen. Huomaatko muutosta?

Minulla ei vielä ole mielipaikkaa

Varaa aikaa vähintään puolituntia ja lähde lähiluontoon avoimin mielin. Etsi paikkoja, joissa jokin miellyttää sinua. Mielipaikan löytäminen voi olla pidempi prosessi, joten palaa näille paikoille useamman kerran ja löydä itsellesi mielipaikka.

Mielipaikassa voit rentoutua ja palautua arjen kiireistä, palaa sinne ainakin kerran kuukaudessa.

7. Metsätreeni



Seuraavilla sivuilla on esiteltynä viisi liikettä, jotka voit toteuttaa luontoympäristössä. Käytä apuna luonnon elementtejä kuten kiviä, kantoja, kaatuneita puunrunkoja ja puita. Valitse alta millaisen treenin haluat tehdä ja lähde luontoon.

Kevyt treeni

- Kesto 10 min
- 2 kierrosta
- 10 toistoa tai 20 s /liike
- 1 min tauko kierrosten välissä

Kovempi treeni

- Kesto 20 min
- 3 kierrosta
- 15 toistoa tai 30 s /liike
- 1 min tauko kierrosten välissä

Voit soveltaa liikkeitä itsellesi sopivaksi. Muista lämmitellä ennen harjoittelua, esimerkiksi reippaalla kävelyllä tai hölkällä.





Askelnousu

10

- Astu vuorojaloin tason päälle ja astu samalla jalalla takaisin alas.
- Lisää haastetta ojentamalla jalka 90 asteen kulmaan noustessa ylös.
- Mitä korkeampi taso sitä haastavampi liike on.
- Pidä keskivartalo tiukkana liikkeen ajan.

Kyykkypito

- Asetu selkä puuta vasten ja laskeudu istumaan siten, että polvikulma on 90 astetta.
- Pidä koko selkä kiinni puussa ja keskivartalo jännitettynä.
- Lisää haastetta nostelemalla jalkoja vuorotellen suoriksi, voit ottaa tukea puusta.



Ojentajapunerrus

- Aseta kädet vartalon taakse tasolle ja vie jalkoja eteenpäin. Laskeudu käsien varassa alapäin niin että kyynärpäät ovat noin 90 asteen kulmassa.
- Helpota liikettä tuomalla jalkoja lähemmäs ja polvia koukkuun.

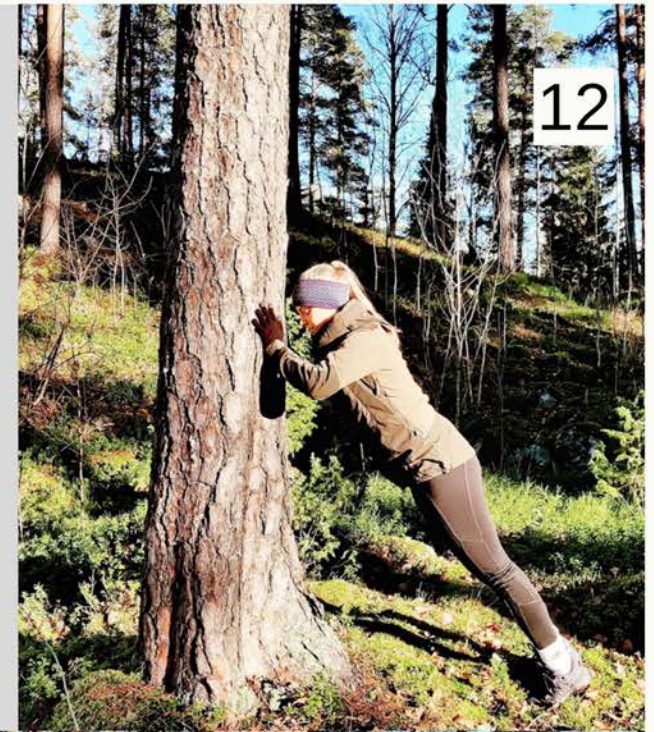


Vatsalihasliike

- Asetu istumaan ja tuo kädet rinnan päälle ristiin. Vie ylävartalo taaksepäin niin pitkälle kuin pystyt ja pito keskivartalossa säilyy, nouse takaisin istumaan.
- Pidä keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan. Liike on hyvinkin pieni mutta silti tehokas.

Punnerrus tasoa vasten

- Valitse itselle sopiva taso, mitä matalampi sitä haastavampi liike on.
- Aseta kädet tasoa vasten hartioiden leveydelle, aktivoi keskivartalo ja pakarat, punnerra alas niin, että kyynärkulma on noin 90 astetta ja punnerra takaisin ylös.
- Punnertaessa kyynärpäiden tulisi osoittaa takaviistoon, ei suoraan sivuille.



12





8. Lajikokeilu 13

Valitse itsellesi uusi luontoliikuntalaji ja lähde kokeilemaan sitä. Voit toteuttaa lajikokeiluita useamman ja etsiä itsellesi mieluisia tapoja liikkua luonnossa.

Suomen Ladun sivuilta löydät tietoa eri ulkoilulajeista.

<https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit.html>

Innostaisiko jokin näistä lajeista sinua? Frisbeegolf, maastopyöräily, patikointi, polkujuoksu, suunnistus, geokätköily, lumikenkäily, retkiluistelu

Luonnossa liikkuesssa saat liikunnan sekä luonnon terveyshyödyt samalla kerralla.

Luontoliikuta mahdollisuuksia Päijät-Hämeen alueella

Luontopolut kunnittain

Seuraaville sivuille on koottu kunnittain aakkosjärjestyksessä Päijät-Hämeestä löytyviä luontopolkuja.

Luontopolut ovat tasoltaan helppoja (ellei tasoa erikseen mainita) noin 1-5 km pitkiä. Kohteet sopivat päivittäiseen luontoliikuntaan tai päiväretkiin. Esteettömät reitit ovat lihavoituna tekstissä.

Näiden reittien lisäksi Päijät-Hämeestä löytyy paljon muita luontokohteita, joihin voit tutustua esimerkiksi Suomen Ladun nettisivuilla sekä kuntien omilla verkkosivuilla

<https://www.suomenlatu.fi/rakastu-retkeilyyn/etusivu/retkeilykohteet/paijat-hame.html>



Iso-Äiniön luontopolku

- 0,8 km, 0:30 h
- Laavu, nuotiopaikka, käymälä, lintutorni, uimapaikka
- Lähtö/pysäköinti: Karsillantie 99

Pasolanvuori luontopolku

- 1,3 km, 1 h
- Laavu, näköalapaikka
- Lähtö/pysäköinti: Kanavagolf Vääksy, Tehtaantie 3

Pulkkilanharjun luontopolku

- 2,2 km luontopolku, 1 h
- Tai 4,4 km reitti, 2 h
- Käymälä, uimapaikka
- Lähtö/pysäköinti: Pulkkilantie 955



Kuninkaanpolku

- Koostuu useammasta retkeilyreitistä

Kuninkaanpolku 3,8 km, 2 h

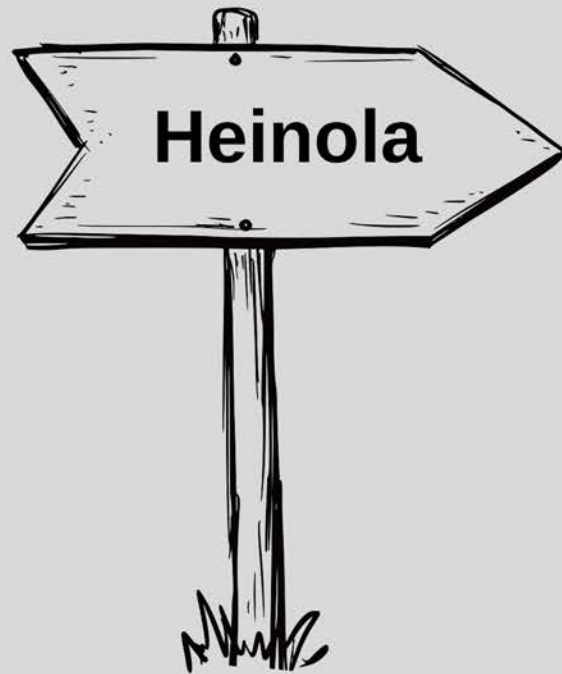
- Riippusilta, uimapaikkoja, avantouintipaikka
- Lähtö/pysäköinti: Linna-hotellin parkkipaikka, Kaikulantie 86
- Tai Itä-Hämeen museo, Koskipääntie 4

Koskenniemen luontopolku 2,1 km, 0:30 h

- Tulentekopaikka
- Lähtö/pysäköinti: Gasthaus-Camping, Koskenniemi, Koskenniementie 66

Ekosken luontopolku, **esteetön reitti** 2 km, 0:30 h

- Esteetön kalastuspaikka
- Lähtö/pysäköinti: Linna-hotellin parkkipaikka, Kaikulantie 86



Koskensaarenpolku ja luontopolku

- Koskensaarenpolku 3,1 km, 2 h
- Luontopolkua pitkin 2,7 km, 1 h
- Edestakainen **esteetön reitti** laavulle
- Laavu, nuotiopaikka, kuivakäymälä, näköalapaikka, uimaranta, rantautumispaikka
- Lähtö/pysäköinti: Koskensaarentie 26

Lusin luontopolku

- 4,8 km, 3 h
- Laavu, kuivakäymälä, näköalapaikka
- Lähtö/pysäköinti 1: Lusinraitti 2
- Lähtö/pysäköinti 2: Talvilahti 82

Sataojan luontopolku

- Kaksi lähtöpaikkaa ja kaksi eripituista reittiä
- 4,4 km, 2 h / 5,7 km, 3 h
- Lähtö/pysäköinti: Pitkäjärventie 68
- 1,3 km, 1 h / 4,9 km, 3 h
- Lähtö/pysäköinti: Pöytähonganmäentie 107
- Laavu, nuotiopaikka, kuivakäymälä, kalastuspaikka



Kukkolanharjun luontoreitti

- 6 km, 3 h
- Keskivaativa reitti
- Laavu, uimapaikka
- Lähtöpaikka:
Kaunkorventie 21,
16800 Hämeenkoski

Tiirismaankierros

- 4,5 km, 2 h
- Keskivaativa reitti
- Laavu, tulipaikkoja, näköalapaikka, luonnon nähtävyys: pirunpesä
- Lähtö/pysäköinti: Arvi Hauvosentie 2

Hahmajärven luontopolku

- 1,5 km, 1 h
- Keskivaativa reitti
- Uimapaikka, grillikatos, porttiluontoon
- Lähtö/pysäköinti: Hahmajärventie 75

Kapatusian luontopolku

- 2,4 km, 1 h
- Keskivaativa reitti
- Näkötorni, portti luontoon
- Lähtö/pysäköinti: Rantatie 918/ Lukkarintie 16710



Hiidenmäen metsäpolku

- 1,2 km, 1 h
- Levähdyspaikka: huvimaja, näköalapaikkoja
- Lähtö/pysäköinti: Museontie 17

Myllykosken laavu

- Ei luontopolku
- Laavu, nuotiopaikka
- Myllykyläntie 218



20

Lapakisto, 23 km merkittyjä reittejä

Pitkäjärven polku 5 km, 3 h

- Nuotiopaikka, näköalapaikkoja

Sammalistonpolku 3,5 km, 2 h

- Nuotiopaikkoja, laavu, käymälä

Esteetön reitti pysäköinti paikalta Lapakiston rannan nuotiopaikalle.

- Lähtö/pysäköinti: Ristikankaantie 210

Linnaistensuon luontopolku

- 1,5 km, 1 h
- Pitkospuupolku noin 1 km
- Lähtö/pysäköinti: Korvenrannantie 262

Raviksen Rento

- 3 km, 1,5 h
- Laavukatos
- Lähtö/pysäköinti: Vanha Ravirata Vaskelaisenrinne 11 tai Urheilukeskuksesta ulkoilureittejä pitkin



Mieliänsuo luontopolku

- 3,5 km, 2 h
- Levähdyspaikkoja, lintutorni, pitkospuita
- Lähtö/pysäköinti: Koskustentie 531

Lintulan luontopolku

- 2 km, 1 h
- Pyörä/kävelyteitä pitkin
- Lähtö/pysäköinti: Untamontie 3
- Reitille: Untamontietä 250 m eteenpäin ja käännyttään vasemmalle, josta löytyy ensimmäinen opastekyltti.

Artjärvi

- Lamminpolku 3 km, 2 h
- Laavu, nuotiopaikka
- Rajasuonpolku 6 km, 3 h
- Laavu, nuotiopaikka, varaustupa
- Lähtö/pysäköinti: Kimonkyläntie 404



Evon retkeilualue

- Yhteensä 70 km merkittyjä reittejä
- Niemisjärvellä **esteetön** tulentekopaikka, onkilaituri ja käymälä
- Tutustu Evon reitteihin ja palveluihin www.luontoon.fi/evo

Kullasvuoren tornipolku

- 1,2 km, 0:30 h (edestakaisin lähtöpisteeltä näköalatornille)
- Keskivaativa
- Laavu (ei tulentekopaikkaa), näköalatorni
- Lähtö/pysäköinti: Kellosalmentie 129

- n. 2,5 km, 1 h (edestakaisin lähtöpisteeltä näköalatornille)
- Helppo
- Näköalatorni
- Lähtö/pysäköinti: Laivarannantie 41



Päijätsalo

- 4,1 km, 2-3 h
- Keskivaativa
- Tulentekopaikka, käymälä, näkötorni,
- Lähtö/pysäköinti: Sorolantie 28

Kammiovuori

- 3,9 km, 2-3 h
- Keskivaativa
- Laavu, näköalapaikka
- Lähtö/pysäköinti: Nutturintie 104



päijät  sote