

Kävely kannattaa

Kävelytekniikka kuntoon.

KÄVELIJÄ: PANU KÖNÖNEN, SUOMEN LATU | KUVAT: KIMMO BRANDT, COMPIC PHOTOS OY | TEKSTI JA OHJEET: TINJA SAARELA, REUMALIITTO

Kävely on tehokasta, turvallista ja edullista liikuntaa, jota voi suositella kaikille.

KÄVELY on nivelistävällistä. Nivelet kuormittuvat sopivasti ja niiden liikkuvuus säilyy. Kävelyssä lihakset vahvistuvat ja rentoutuvat. Kävely edistää terveyttä, toimintakykyä ja kuntoa. Se pitää painon kurissa ja tuo kulkijalle hyvän mielen. Kävellä voi melkein missä ja milloin vain.

Reippaan kävelyliikunnan välittömät vaikutukset näkyvät sokeri- ja rasva-aineenvaihdunnassa. Vaikutukset kestävät noin kaksi vuorokautta. Tämän jälkeen liikunta-annos pitää uusia, jotta hyvät muutokset pysyvät. Reipas kävely kohentaa myös tuki- ja liikuntaelimestön kuntoa. Säännöllisen harjoittelun vaikutuksia voi havaita jo kuu-kaudessa. Jotta kunto kehittyy edelleen, liikuntaa pitää lisätä tai tehostaa 4–6 viikon välein.

Jos haluat, aktiivisuusmittarilla tai kän-

nykkään asennettavilla sovelluksilla voit tarkkailla, kuinka paljon askeleita kertyy jokapäiväisestä liikkumisestasi. Päivittäisten askareiden hoitamiseen kuluu yleensä noin 5 000 askelta. Suositeltava aktiivisuus on 10 000 askelta ja ihanteellinen 13 000 askelta päivässä.

Kävely on turvallinen liikuntamuoto, mutta käytä pimeällä heijastinta, heijastavia vaatteita, heijastinliiviä tai otsalamppua. Jos on liukasta, käytä kenkiin kiinnitettäviä liukuesteitä. Kävelysauvat auttavat tasapainon hallinnassa.

Muista lisäksi kohentaa **lihaskuntoa** ja kehittää **liikehallintaa** ainakin kaksi kertaa viikossa. Säännöllinen venyttely ylläpitää liikkuvuutta, joten tee lihaskuntoharjoitusten yhteydessä myös venytyksiä.



Tarkista ryhti.

Kävelytekniikka kuntoon

RYHDIKÄS ja tasapainoinen asento ohjaa reippaaseen kävelyyn ja tekee kävelystä miellyttävän.

Tarkista ryhtisi ja tekniikkasi tarkistuslistaa apuna käyttäen. Jos kävely aiheuttaa vaivoja tai oma tekniikka mietittävää, hae apua fysioterapeutilta tai muulta liikunnan asiantuntijalta.

TARKISTA OMA TAI KÄVELYKAVERISI RYHTI

- Seiso tasaisesti molemmilla jaloilla.
- Ojenna selkä, suuntaa katse eteenpäin.
- Rentouta hartiat.
- Vedä napaa ylöspäin jännittämällä hie-
man vatsalihaksia – lantio asettuu näin
hyvään asentoon.

ONKO KÄVELYTEKNIKKASI KUNNOSSA?

- Astu kanta edellä maahan – työnnä
varpailla askel loppuun asti.
- Rytmitä kävelyä käsillä – tehostettu
käsiveto lisää askelpituutta ja kävely-
vauhtia.
- Pidä hartiat rentoina.

VAIHTELUA KÄVELYYN

- Kävele erilaisissa maastoissa tai har-
rasta kahvilakävelyä, kaupunkikävelyä,
maisemakävelyä, lumikenkäkävelyä,
perhekävelyä.
- Tee välillä reippaita pyrähdyksiä.
- Kävele portaita ja ylämäkiä.
- Kävele sauvoilla ja ilman.

MUISTA MYÖS HYVÄT JALKINEET

HYVÄ kenkä on tärkeä liikkumismukavuutta ja turvallisuutta lisäävä varuste. Hyvän kävelyjalkineen tunnusmerkit:

- Kantakuppi on tukeva.
- Päkiä joustaa.
- Kiertöjäykkä keskeltä.
- Iskunvaimennus kannan alla.
- Pitoa parantava pohjakuviointi.
- Liikkumavaraa kärjessä 0,5–1 senttiä.
- Varvastilaa myös ylöspäin.
- Pestävä ja irrotettava sisäpohjallinen.

Neljän kuukauden kävelyohjelma



KUUKAUSI 1: Jokainen askel on hyväksi. Kävely on hel-
poin tapa aloittaa liikunta tauon jälkeen. Älä kiirehdi vaan
etene rauhassa itseäsi kuunnellen. Hyvä vauhti on sellai-
nen, että pystyt puhumaan puuskuttamatta ja hengästy-
hieman. Jos nivelet kipeytyvät, vähennä joka toiseen päi-
vään ja kävele pehmeillä alustoilla, esimerkiksi pururadal-
la tai metsässä.



KUUKAUSI 2: Lisää kertoja ja kesto. Pidennä hiukan
lenkkien kesto. Omista yksi päivä viikosta jollekin uudel-
le lajille. Mitä paikkakuntasi reumayhdistyksen tarjonnas-
sa on? Mikä lajivalintasi onkin, jatka sitä kerran viikossa
30–60 min kerrallaan. Vaihtoehtoisesti voit vaikka pyöräil-
lä asiointimatkat tai tehdä kotijumpan.



KUUKAUSI 3: Pidä vanha, kokeile uutta. Toista ensimmäi-
sen kuukauden ohjelma, mutta pidennä suorituksiasi. Oh-
jattu lihaskuntotunti jumppasalilla tai kuntosalilla on hyvä
vaihtoehto kotijumpalle. Kokeile jotakin uutta, kevyttä la-
jia. Olisiko kävelyreittiesi varrella geokätköjä? Muista pi-
tää kaksi lepopäivää viikossa.



KUUKAUSI 4: Jaksat jo enemmän. Jatka tutuksi tullut-
ta viikko-ohjelmaa. Suoritukset ovat nyt pidempiä, jo tun-
nin mittaisia. Kävele tunnin lenkki kolme kertaa viikos-
sa ja ryyditä viikkoasi lihaskuntoharjoittelulla ja venyt-
telyillä. Älä uuvuta itseäsi. Jos sairastut tai nivelesi kipey-
tyvät, rauhoita tilanne. Anna keholle aikaa toipua. Välil-
lä kuntoutuminen tai kunnan kasvaminen ottaa taka-as-
kelia ja joudut usein aloittamaan alusta. Mutta joka kerta
aloittaminen on hiukan helpompaa, kun olet päässyt hy-
vää vauhtiin.

	KUUKAUSI 1	KUUKAUSI 2	KUUKAUSI 3	KUUKAUSI 4
MA	kävely 30 min	kävely 40 min	kävely 50 min	kävely 60 min
TI	lihaskuntojumppa + venytys	lihaskuntojumppa 30 min	lihaskuntojumppa 40 min	lihaskuntojumppa 50 min
KE	lepo	30–60 min itse valitsemasi liikunta	lepo	lepo
TO	kävely 30 min	kävely 40 min	kävely 50 min	kävely 60 min
PE	lihaskuntojumppa tai lepo	lepo	lepo	lihaskuntojumppa 50 min tai lepo
LA	kävely 30 min	kävely 40 min	kävely 50 min	kävely 60 min
SU	lepo	lepo	30–45 min jokin uusi, kevyt laji	lepo