



KÄVELEMÄÄN

– klubilaisen vihko



KÄVELYKLUBI



SUOMEN LATU



Suomen Sydänliitto ry
Finlands Hjärtförbund rf

 UKK-instituutti

TERVETULOA KÄVELYKLUBIIN

Tämä vihko on sinulle, hyvä kävelijä. Vihkosta löydät hyödyllisiä vinkkejä terveelliseen ja turvalliseen kävelyyn.

Kävelyklubit toimivat ympäri Suomea. Yhteisenä tiedotuskanavana toimii www.kavely.fi -sivusto.

Kävelyklubitoiminta on osa valtakunnallista kävelyliikunnan edistämishjelmaa, jota koordinoivat Suomen Latu, Suomen Sydänliitto ja UKK-instituutti.

KÄVELYKLUBIVIHKO

- **Julkaisijat:** Suomen Latu, UKK-instituutti ja Suomen Sydänliitto, 2007
- **Toimittajat:** Annukka Alapappila, Hannele Hiilloskorpi, Hanna Okkonen ja Eira Taulaniemi
- **Taitto:** Lifeteam Oy



SÄÄNNÖLLISEN KÄVELYN VAIKUTUKSET SYDÄN- JA VERENKIERTOELIMISTÖN TERVEYTEEN



Kävely virkistää ja auttaa painonhallinnassa.
Mitä hyötyä kävelystä on sinulle?

Reippaan kävelyliikunnan välittömät vaikutukset kohdistuvat sokeri- ja rasva-aineenvaihduntaan. Edulliset vaikutukset kestävät enintään kaksi vuorokautta. Tämän jälkeen liikunta-annos pitää uusia, jotta edulliset aineenvaihdunnalliset muutokset pysyvät.

Säännöllisen harjoittelun sydän- ja verenkiertoelimistöön kohdistuvat vaikutukset saavutetaan 2–6 kuukauden kuluessa.

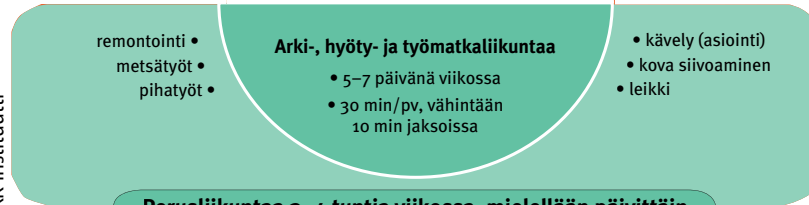
HARJOITUSVAIKUTUS:

verenpaine ja leposyke	↓	2 kuukautta
verenkierto ja kestävyyskunto	↑	3 kuukautta
kolesteroli:	↑	6 kuukautta
	LDL	

TERVEYSLIIKUNTASUOSITUS: LIIKUNTAPIIRAKKA

Terveyden kannalta on suositeltavaa liikkua reippaasti päivittäin tai lähes päivittäin ainakin puoli tuntia. Kunnon kohottamiseen tarvitaan rasittavampaa liikuntaa 2–3 kertaa viikossa. Liikuntapiirakka ohjaa sopivan liikunnan määrän annosteluun. Harjoita myös lihaskuntoa, notkeutta ja tasapainoa.

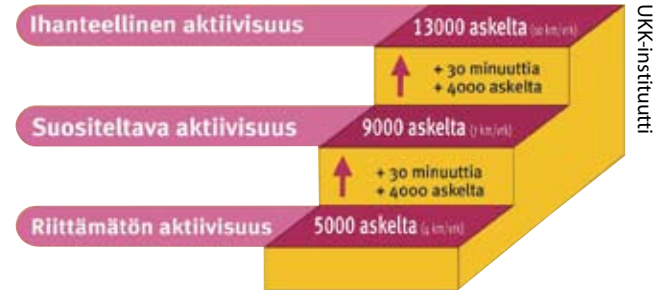
Täsmä- eli kuntoliikuntaa 2–3 tuntia viikossa, joka toinen päivä



Perusliikuntaa 3–4 tuntia viikossa, mielellään päivittäin

www.ukkinstituutti.fi

KÄVELYN PORTAAT HYVÄÄN TERVEYSKUNTOON!



Askelmittarin avulla voit tarkkailla kuinka paljon askeleita kertyy päivittäisestä liikkumisestasi. Ohessa on esitetty askelmääriin perustuva terveysliikuntasuositus. Päivittäisten askareiden hoitamiseen kuluu noin 5000 askelta.

MINKÄLAINEN ON SINUN LIIKUNTAPIIRAKKASI?

Täytä kunkin lohkon osalta omat liikuntatottumuksesi ja vertaa niitä terveystieteiden suosituksiin. Onko sinulla tarvetta lisätä liikuntaa?



NYKYINEN LIIKUNTAPIIRAKKANI

<p>KESTÄVYYS- LIIKUNTAA:</p> <p>_____ KRT/VRK, 20–60 MIN/KRT</p>	<p>LIHASKUNTOA/ LIIKEHALLINTAA:</p> <p>_____ KRT/VRK, 20–60 MIN/KRT</p>
<p>ARKI-, HYÖTY- JA TYÖMATKALIIKUNTAA:</p> <p>_____ PÄIVÄNÄ VIIKOSSA, 30 MIN/PV, VÄHINTÄÄN 10 MIN JAKSOISSA</p>	

KÄVELYTEKNIikka KUNTOON

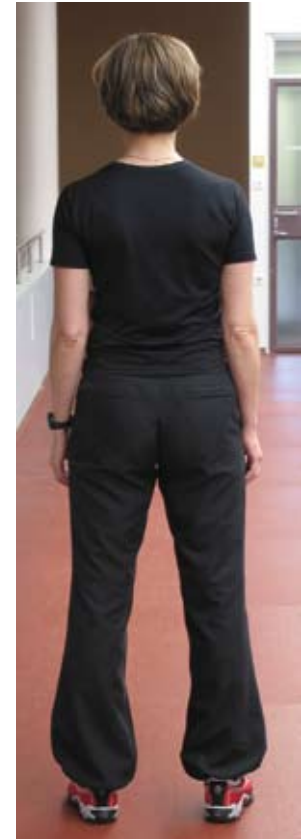
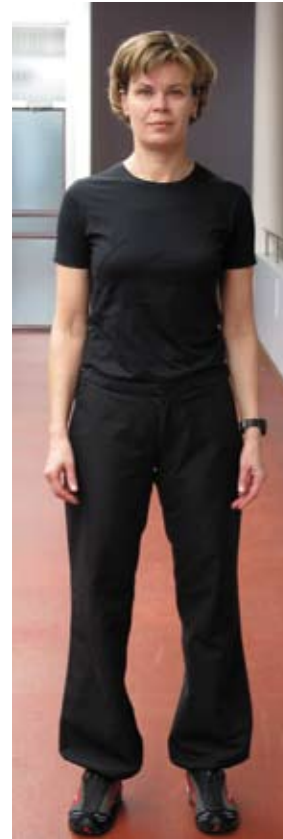
Ryhdiäs ja tasapainoinen asento ohjaa reippaaseen kävelyyn ja tekee kävelystä miellyttävän.

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

Tarkista kävelykaverisi ryhti.

RYHDIN TARKISTUSLISTA

- seiso tasaisesti molemmilla jaloilla
- ojenna selkä, suuntaa katse eteenpäin
- rentouta hartiat
- vedä napaa ylöspäin jännittämällä hieman vatsalihaksia – lantio asettuu näin hyvään asentoon



KÄVELYTEKNIIKAN TARKISTUSLISTA

- ❑ astu kanta edellä maahan – työnnä varpailla askel loppuun asti
- ❑ rytmitä kävelyä käsillä – tehostettu käsiveto lisää askelpituutta ja kävelyvauhtia
- ❑ pidä hartiat rentoina

Onko kävelytekniikkasi kunnossa?



ASKEL RULLAA HYVILLÄ JALKINEILLA

Hyvä kenkä on tärkeä liikkumismukavuutta ja turvallisuutta lisäävä varuste. Hyvän kävelyjalkineen tunnuspiirteitä ovat:



tukeva kantakuppi



joustava päkiän alta



kiertojäykkä keskeltä



iskunvaimennus kantapään alla

MUUTA TÄRKEÄÄ:

- pitoa parantava pohjakuviointi
- liikkumavaraa kärjessä 0,5–1 senttiä
- varvastilaa myös ylöspäin
- pestävä ja irrotettava sisäpohjallinen



TURVALLISTA KÄVELYÄ

Kävely on turvallinen liikuntamuoto, huomioi kuitenkin:

LIUKKAUS

- pitäväpohjaiset jalkineet
- kenkiin kiinnitettävät liukuesteet
- kävelysauvat auttavat tasapainon hallinnassa
- lonkkasuojaimet seniorikäisten käyttöön harkinnan mukaan



Liukuesteet



ENSIAPU KKK

- aina ei tapaturmia voi välttää, tavallisimmat kävelytapaturmat liittyvät nyrjähdyksiin
- Hyvä muistisääntö liikuntavammojen ensiapuun on kolmen K:n sääntö:
 1. **kompressio** – purista tai paina vammakohtaa
 2. **koho** – kohota raaja
 3. **kylmä** – jäähdytä vammakohtaa kylmällä 20–30 minuuttia

PIMEYS

- käytä heijastinta, heijastavia vaatteita, heijastinliiviä tai otsalamppua

KUUMUUS

- käytä päähinettä
- muista auringolta suojaava kevyt vaatetus tai rasvat
- ota mukaasi vesipullo

KYLMYYS

- suosi kerrospukeutusta: päällimmäinen kerros suojaa tuulelta ja kosteudelta, alimmainen kerros siirtää kosteuden iholta

KÄVELEMÄÄN!

Kävely on helppo liikkuemuoto. Kävellä voi melkein missä ja milloin vaan.

ESIMERKKI KÄVELYKERRASTA

- alkuverryttely: 5–10 min kevyttä kävelyä ja venyttelyt
- kävelylenkki: reipasta kävelyä 20 min
- kevyttä kävelyä 5 min
- venyttelyt

VAIHTELUA KÄVELYYN!

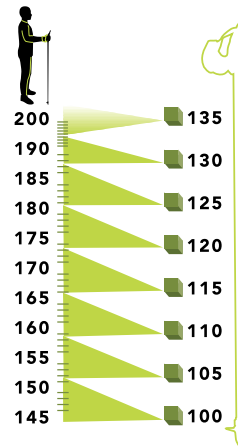
- kävele erilaisissa maastoissa
- tee välillä reippaita pyrähdyksiä
- kävele portaita ja ylämäkiä
- kävele sauvoilla ja ilman



SAUVAKÄVELYTEKNIikka KUNTOON

Sauvakävely on tehokasta, kun tekniikka on kunnossa. Oikean tekniikan myötä ylävartalon lihakset työskentelevät tehokkaammin ja veri kiertää hartioissa paremmin. Askel pitenee ja vauhti kasvaa. Tarkista tekniikkasi seuraavaa tarkistuslistaa apuna käyttäen:

- kävele ryhdikkäästi, pienessä etunojassa
- pidä katse ja jalkaterät eteenpäin
- rentouta hartiat
- ota herkkä ote sauvasta – älä purista
- tee sauvatyöntö loppuun asti: kyynärpää ja sormet ojentuvat, ylävartalo kiertyy hieman työnnön puolelle
- työnnä varpailla askel loppuun asti



Mikä houkuttelee sinut kävelylenkille?

OLETKO JO KOKEILLUT?

käveläkävelyitä, kaupunkikävelyä, maisemakävelyitä, sauvakävelyä, lumikenkäkävelyä, perhekävelyä.

Sauvan pituus = $0,68 \times \text{oma pituus}$ tai $\text{oma pituus} - 50\text{--}55 \text{ cm}$

KÄVELIJÄN VENYTTELY

Venyttele aina alku- ja loppuverryttelyn yhteydessä. Alkuverryttelyyn liittyvien lyhyiden venytysten (5–10 s) tarkoituksena valmistaa lihakset kävelyyn. Loppuvenytelyt (20–40 s) auttavat palauttamaan lihasten normaalin pituuden.

Tee venytykset rauhallisesti ja vältä nykiviä liikkeitä. Venyttelyn pitää tuntua miellyttävältä.



1. PAKARALIHAKSET

Istu ryhdikkäästi. Pidä molemmat pakarat alustalla. Vedä vastakkaisella kädellä polvea kohti kainaloa ja kierrä ylävartaloa venyvän pakaran puolelle.



2. TAKAREIDET JA POHKEET

Nosta jalka matalan kannon tms. päälle. Kallista ylävartalo, selkä ojettu-neena kohti jalkaa. Pidä venytettävän jalan polvi ja nilkka koukussa.



3. ETUREIDET

Ota jalkaterästä tai housunlahkeesta kiinni. Ojenna ryhti ja jännitä hieman pakaralihaksia.



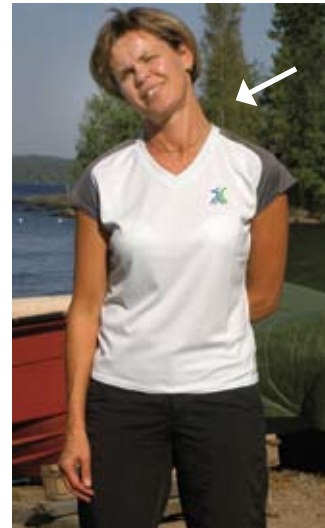
4. LONKAN KOUKISTAJALIHAKSET

Asetu kuvan mukaiseen asentoon. Nojaa eteenpäin ja käänny etummaisesta jalan puoleen. Venytys tuntuu takimmaisesta jalan nivusen kohdalla.



5. RINTALIHAKSET

Aseta kyynärvartesi seinää tai puuta vasten. Kierrä ylävartaloa pois päin. Pidä hartia rentona.



6. NISKA- JA HARTIANSEUDUN LIHAKSET

Rentouta hartiat. Kallista korva kohti hartiaa. Vie venyvän puolen käsi selän taakse. Venytys tuntuu kaulan etupuolella ja hartiaassa.

VYÖTÄRÖN YMPÄRYS PALJASTAA TERVEYDELLE HAITALLISEN OMENALIHAVUUDEN

Mittaa vyötärön ympäryys 1–2 cm navan yläpuolelta, paljaalta iholta. Tavoitteena vyötärön ympärysmitta:

- naiset < 90 cm
- miehet < 100 cm

VYÖTÄRÖN YMPÄRYKSEN SEURANTA:

pvm					
cm					



Liikunta yhdessä terveellisen ravinnon kanssa on oiva apu painonhallinnassa.

LIIKUNTALUKUJÄRJESTYS

Merkitse lukujärjestykseen sopivat kävelypäivät ja muut itsellesi tärkeitä liikuntamuodot (uinti, kuntosali yms.)

	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai	toteutui
viikko 1		jumpa		uinti		kävely 60 min		😊 😐 😞
viikko 2								😊 😐 😞
viikko 3								😊 😐 😞
viikko 4								😊 😐 😞
viikko 5								😊 😐 😞
viikko 6								😊 😐 😞
viikko 7								😊 😐 😞



