

KÄVELYKLUBISSA 10 000 ASKELTA MUKAVASSA SEURASSA

KÄVELYKLUBI kokoaa kävelystä, terveysliikunnasta, mukavasta seurasta ja kävelykohteista kiinnostuneet yhteen viikoittain tai kuukausittain. Tapaamisille on yhdessä sovittu erilaisia teemoja klubilaisten tavoitteiden mukaisesti. Kävelyklubin tavoitteena voi olla tehostaa kävelyharjoittelua ja klubi voi kutsua kävelyasiantuntijoita opastamaan kävelytekniikassa. Klubi voi kokoontua yhdessäolon vuoksi, kotiseutu- tai asuinyhteisön yhteistoiminnan vuoksi, kävelyretkien tai -kohteiden innostamana.

MIKÄ VOISI OLLA SINUN KÄVELYKLUBISI KANTAVA IDEA?

Kävelyklubi motivoi terveysliikuntaan – jokainen klubi päättää oman tavoitteensa:

- mielenkiintoista kävelyseuraa
- uusia kävelykohteita
- kotiseutu- ja historiatietoutta kävelen
- terveysliikuntatietoutta
- kävelytekniikkavinkkejä
- kävelyharjoitteluohjeita
- tietoa kävely varusteista
- kävelykokouksia

Tehoa kävelyy

Hyvä kävelyasento on ryhdikäs, jolloin myös selkä- ja vatsalihakset tekevät töitä ja pysyvät kunnossa. Jalkaterä rullaa kantaiskusta päkiän kautta ponnistukseen.

Askelmittari motivoi hyvin kävelyharrastuksen ylläpitoa. Siitä saa hyvän käsityksen oman liikuntansa määrästä. Normaaliikuntoisen aikuisen pitäisi kävellä noin 10 000 askelta päivässä pitääkseen kuntoaan yllä. Puolen tunnin kävelylenkillä tulee otettua keskimäärin 4 000 askelta.

Kun kunto pikkuhiljaa kasvaa, kävelyä voi ruveta tehostamaan. Esimerkiksi sauvakävely on huomattavasti normaalia kävelyä tehokkaampaa, mutta vaatii oikean tekniikan osaamista.

Yleinen ongelma on, että sauvoilla töpötellään jalkojen edessä. Silloin hartiat jännittyvät. Kun työntää sauvat kunnolla taakse, hartiat pysyvät rentoina.

Kun seistään suorana, sauvan pitäisi osua kyynärpäähän alapuolelle niin, että muodostuu 90 asteen kulma olka- ja kyynärvarren välissä. Silloin kädet pysyvät rentoina.

Sauvakävelyn lisäksi omaa kävelyään voi tehostaa vauhtia ja askelpituutta lisäämällä. Pehmeällä alustalla, kuten pururadalla, kävelijä joutuu tekemään töitä enemmän kuin kovalla, ja välillä voi vaihtelun vuoksi

mennä vaikkapa mäkiseen maastoon. Kun ottaa eväät mukaan ja repun selkään, saa lisätöitä myös lihaksille. Välillä voi tehdä myös pieniä spurttaje.

Kävelyklubin vetäjäkoulutus (7 h)

la 27.3.2010	klo 10-17	Helsinki (Pasila)
la 17.4.2010		Paimio
la 22.5.2010		Kouvola
la 5.6.2010		Tampere
la 21.8.2010		Janakkala
la 18.9.2010		Mikkeli

Kurssin sisältö:

Päivän aikana tarjotaan terveysliikuntatietoutta, annetaan kävelytekniikkavinkkejä, käydään kävelyliikunnan turvallisuusasioita läpi ja pohditaan erilaisia mahdollisuuksia toteuttaa mielekästä kävelyliikuntaa eri kohderyhmille. Kurssilla perehdytään kävelyklubin perustamiseen, kävelyliikunnan ohjaamiseen ja erilaisille kohderyhmille suunnattujen kävelyklubien ideointiin. Kurssi on käytännönläheinen ja se sisältää kävelyvetäjän oppaan.

Kurssi on osa Suomen Ladun, Suomen Sydänliiton ja UKK- instituutin yhteistyönä toteuttamaa kävelyohjelmaa. Kurssihinta jäsenille 60 € (muille 80 €) sisältää ohjauksen, kävelyklubin vetäjän oppaan sekä kahvin.

Ilmoittautuminen: Sähköpostilla koulutus@suomenlatu.fi tai puh. 044 722 6315.

www.suomenlatu.fi/kavely

www.kavely.fi

