



Lähes jokapäiväiset kävelylenkit vahvistavat sekä mieltä että kehoa.





12 VIIKOSSA KUNTOON

KÄVELE AINA

Kävele kokouksiin, kävele metsässä, kävele kaverille, kävele elokuviin ja palaa kotiin kävellen. Kävely on tuttua puuhaa, mutta tepsii taatusti. Unohda uuvuttavat juoksulenkit ja monimutkaiset treenilaitteet kokonaan, sillä ihmiskeho on yksinkertaisesti luotu liikkumaan kävellen. Muutama kävelylenkki viikossa riittää vahvistamaan kehoa, ja mieli virkistyy varmasti. Harjoittelun alkuun pääsee kätevästi ainutlaatuisella 12 viikon kävelyohjelmalla.

10 selvää hyötyä kävelemisestä

1. SYDÄN PYSYY TERVEENÄ

Sydän hyötyy kaikkein eniten säännöllisen kävelemisen aloittamisesta. Liikunta kuormittaa verenkiertoa ja lihaksia, joten sekä verenpaine että kolesteroliarvot laskevat. Sydäimestä tulee niin vahva, että monet sydän- ja verisuonitaudit pysyvät loitolla. Yli 20 prosenttia kaikista veritul-pista johtuu liian vähäisestä liikunnasta, joten kävelypoluilla rehkimisestä on tosiaan monenlaista iloa.

2. MIELI ON ILOINEN

Tutkimukset viittaavat siihen, että kävelylenkit piristävät mieltä ja voivat ehkäistä masennusta. Aivokemia muuttuu kävellessä niin, että hymy nousee helpommin huulille ja arjen haasteita on helpompi sietää. Valo ja raitis ilma vetä-

vät osaltaan suupieliä ylöspäin, ja monta kertaa viikossa kävelyllä käyvät ihmiset ovat muita iloisempia. Syynä on osaltaan se, että kävelylenkit ovat kaivattuja henkireikiä kiireisessä arjessa – varsinkin jos vaikkapa töissä tulee koko ajan vastaan stressaavia tilanteita.

3. TREENI ALKAA HETI ENSIMMÄISENÄ PÄIVÄNÄ

Jalan nostaminen toisen eteen ei vaadi tiettyä pohjakuntoa, joten treenaamaan pääsee heti ensimmäisenä päivänä, vaikka painoa olisi liikaa. Juoksuohjelmissa kuntoa kohennetaan aluksi varoen, jotta välttyttäisiin vammoilta, mutta kuka tahansa voi lähteä heti kilometrien kävelylenkeille. Käveleminen on hellävaraista niin lihaksille, nivelille kuin jänteillekin. Kuntoiluun käytetylle ajalle saa vastinet-

ta heti, kun lenkille lähtee. Juoksemisen vasta-alkaja joutuu seuraavana päivänä lepuuttamaan väsyneitä niveliä ja jänteitä, mutta kävelijä voi lähteä taas uudelle lenkille. Kävelyn parhaisiin puoliin kuuluu juuri se, ettei palautumispäiviä tarvita, joten laji on ihanteellinen päivittäistä liikuntaa kaipaavalle.

4. AIVOTKIN PYSYVÄT TERÄKUNNOSSA

Näiden sivujen kävelyohjelmaa noudattamalla saa pidettyä aivot teräkunnossa, etteivät ne heikkene vuosi vuodelta. Reipas kävely saa aivot tuottamaan uusia aivosoluja, ja aivojen eri alueet oppivat viestimään tehokkaammin keskenään. Kymmenen kilometriä kävelyä viikossa helpottaa muistamista ja pitää ajatukset kirkkaina myös ajan oloon.

12-VIIKON OHJELMA

VASTA-ALKAJA

Kuntoilua aloittelevan on hyvä kävellä kaksi tai kolme lenkkiä viikossa

Viikko 1

Päivä 1: 4 km niin vauhdikkaasti, ettei samalla voi jutella normaalisti.

Päivä 2: 1 km reippaasti + 2 km niin, että kävelet ensin 150 m vauhdilla tiheästi askeltaen ja sitten 200 m rennosti + lopuksi 1 km rentoa vauhtia.

Viikko 2

Päivä 1: 5 km niin vauhdikkaasti, ettei samalla voi jutella normaalisti.

Päivä 2: 1 km reippaasti + 2 km niin, että kävelet ensin 150 m vauhdikkaasti sekä tiheästi askeltaen ja sitten 200 m rennosti + lopuksi 1 km rentoa vauhtia.

Viikko 3

Päivä 1: 5 km niin vauhdikkaasti, ettei samalla voi jutella normaalisti.

Päivä 2: 1 km reippaasti + 2 km niin, että kävelet ensin 150 m vauhdikkaasti sekä tiheästi askeltaen ja sitten 200 m rennosti + lopuksi 1 km rentoa vauhtia.

Päivä 3: 5 km mäkimaastossa: vauhdilla ylämäkeen, rennosti tasamaalla ja hitaasti alamäkeen.

Viikko 4

Päivä 1: 5 km niin vauhdikkaasti, ettei samalla voi jutella normaalisti.

Päivä 2: 1 km reippaasti + 2 km niin, että kävelet ensin 150 m vauhdikkaasti sekä tiheästi askeltaen ja sitten 200 m rennosti + lopuksi 1 km rentoa vauhtia.

Päivä 3: 6 km mäkimaastossa: vauhdilla ylämäkeen, rennosti tasamaalla ja hitaasti alamäkeen.



Anna ajatusten virrata!
Reipas kävely saa aivot
tuottamaan uusia
aivosoluja.

UUTTA!

MIETISKELE KÄVELLESSÄ

Mietiskelyä voi kokeilla kävelylenkillä, jos se kiinnostaa, mutta kiire tai rauhaton luonne estää pitkään paikallaan istumisen. Kerää ajatuksia pari minuuttia ennen lenkille lähtemistä ja keskity kävellessä hengitykseen ja askeliin, niin saat karkotettua häiritsevät ajatukset päästäsi.

5. PAINO PUTOAA

Keho polttaa rauhallisilla lenkeillä pääasiassa rasvaa, joten kävely pienentää kehoon kertyneitä rasvamakkaroita eikä niinkään kuihduta hiilihydraattivarastoja. Kävelylenkin juoksua hitaammasta vauhdista on muutakin hyötyä: lenkin jälkeen ei vaivaa sellainen sudennälkä, että jääkaappi pitäisi ahmia tyhjäksi heti. Hidas vauhti ei kiihdytä nälkää, joten terveellisestä elämäntavasta on helpompi ►

KUNTOILIIJA

Kuukauden kuluttua voi kävellä kolme lenkkiä viikossa

Viikko 5

Päivä 1: 6 km reippaasti

Päivä 2: 2 km reippaasti + 3 km niin, että kävelet 200 m nopeasti ja 200 m rennosti. Kävele 4 ensimmäistä intervallia tiheästi askeltaen mutta loput pitkin ja voimakkain askelin. Kävele lopuksi 1 km rennosti.

Päivä 3: 8 km mäkimaas-tossa: vauhdilla ylämäkeen, rennosti tasamaalla ja hitaasti alamäkeen.

Viikko 6

Päivä 1: 6 km reippaasti

Päivä 2: 2 km reippaasti + 3 km niin, että kävelet 200 m nopeasti ja 200 m rennosti. Kävele 4 ensimmäistä intervallia tiheästi askeltaen mutta loput pitkin ja voimakkain askelin. Kävele lopuksi 1 km rennosti.

Päivä 3: 10 km mäkimaas-tossa: vauhdilla ylämäkeen, rennosti tasamaalla ja hitaasti alamäkeen.

Viikko 7

Päivä 1: 7 km reippaasti

Päivä 2: 2 km reippaasti + 4 km niin, että kävelet 200 m nopeasti ja 200 m rennosti. Kävele 5 ensimmäistä intervallia tiheästi askeltaen mutta loput pitkin ja voimakkain askelin. Kävele lopuksi 1 km rennosti.

Päivä 3: 8 km mäkimaas-tossa: vauhdilla ylämäkeen, rennosti tasamaalla ja hitaasti alamäkeen.

Viikko 8

Päivä 1: 7 km reippaasti

Päivä 2: 2 km reippaasti + 4 km niin, että kävelet 200 m nopeasti ja 200 m rennosti. Kävele 5 ensimmäistä intervallia tiheästi askeltaen mutta loput pitkin ja voimakkain askelin. Kävele lopuksi 1 km rennosti.

Päivä 3: 12 km mäkimaas-tossa: vauhdilla ylämäkeen, rennosti tasamaalla ja hitaasti alamäkeen.

► pitää kiinni. Verensokeri pysyy vakavana, eikä vaarana ole kaiken saavutetun pilaaminen herkuja ahmimalla.

6. KEHON LUONNOLLISET TARPEET TÄYTTÄVÄT

Ihmiskeho on luotu kävelemään, sillä se on ollut luonteva tapa liikkua jo kymmeniätuhansia vuosia. Esi-isämme kävelivät levittäytyessään eri puolille maailmaa, ja se piti heidät terveinä ja hyvässä kunnossa. Muinaisia ihmisiä voi matkia täysin vaistomaisesti ilman opiskelua – vain lähtemällä kävelemään. Yritä kiinnittää huomiota siihen, kuinka luonnolliselta kävely tuntuu välittömästi, kun sen aloittaa. Käytä hiukan aikaa, niin löydät varmasti sellaisen tavan kävellä, joka tuntuu juuri itselle luontevalta.

7. VAMMAT EIVÄT UHKAA

Käveleminen juoksulenkkien sijaan säästää kehoa lukemattomilta koviilta iskuilta, joita juostessa välittyä koko kehoon. Kävellessä jompikumpi jalka on aina

maassa, joten jalkaterien ei tarvitse liittää ilmassa ja iskeytyä alustaan kovaa. Juuri se kuormittaa kehoa paljon. Kävellessä syntyneet vammat ovatkin äärimmäisen harvinaisia, joten mikään ei voi estää huippukuntoon pääsyä.

8. YSTÄVIEN JA PERHEEN KANSSA VOI VIETTÄÄ AIKAA

Kunnon kohentaminen kävelemällä on leppoista ja seurallista puuhaa. Vauhdikkaalla juoksulenkillä täytyy haukkoa henkeä, eikä silloin voi jutella. Kuntokeskuksen laitteilla treenatessa melua riittää niin, ettei edes omia ajatuksia kuule. Kävellessä voi jutella niitä näitä puolison, ystävän tai työkaverin kanssa, kunhan lenkillä ei yritetä päästä kilpakävelijöiden vauhtiin. Lapset voivat polkea mukana pyörillä, jos he eivät jaksa vielä kävellä samaa vauhtia aikuisten kanssa.

9. KEHO KIINTEYTYY

Kehossa tuntuu selviä muutoksia jo muutaman viikon kuluttua kävelyohjel-

man aloittamisesta, ja osa niistä on silminnäkettäviä. Ahkera käveleminen muokkaa tosiaan kehoa. Liikkuminen sulattaa toki rasvaa vatsasta, reisistä ja pepusta, mutta se vahvistaa samalla lihaksistoa. Reidet, jalat ja pakarat kiinteytyvät ja näyttävät jättevämmiltä. Kävelyä voi vielä täydentää käsien, yläselän ja hartoiden voimaharjoituksilla, niin koko keho saa taatusti treeniä. Sauvakävely on myös suosittu vaihtoehto, ja silloin yläkeho joutuu tekemään töitä niin, että se käy eräänlaisesta voimaharjoittelusta.

10. KÄVELY ON VAPAUTTA

Luonto ei tunne aukioloaikoja, eikä keneltäkään kysytä kuntosalin jäsenmaksua. Kävellä voi missä tahansa ja juuri siihen aikaan vuorokaudesta, kun itselle sopii. Kuntoiluun ei tarvita painavia varusteita tai erityisiä tiloja, joten treenaamaan voi lähteä heti, kun siltä tuntuu. Se takaa poikkeuksellisen vapauden ja varmistaa, että liikkumisen voi sovittaa vaivattomasti oman elämän aikatauluihin. □

KOKENUT

Kahden kuukauden jälkeen jaksaa jo neljä lenkkiä viikossa

Viikko 9

Päivä 1: 5 km reippaasti

Päivä 2: 2 km reippaasti + 4 km niin, että kävelet 200 m nopeasti ja 200 m rennosti. Kävele 5 ensimmäistä intervallia tiheästi askeltaen mutta loput pitkin ja voimakkain askelin. Kävele lopuksi 1 km rennosti.

Päivä 3: 2 km reippaasti + 3 km niin, että kiihdytät vauhtia jokaisen 500 metrin jälkeen. Lopuksi 1 km rennosti.

Päivä 4: 8 km mäkimaastossa: vauhdilla ylämäkeen, rennosti tasamaalla ja hitaasti alamäkeen.

Viikko 10

Päivä 1: 8 km reippaasti

Päivä 2: 1 km reippaasti + 5 km niin, että kävelet 200 m nopeasti ja 200 m rennosti. Kävele 7 ensimmäistä intervallia tiheästi askeltaen mutta loput pitkin ja voimakkain askelin. Kävele lopuksi 1 km rennosti.

Päivä 3: 2 km reippaasti + 3 km niin, että kiihdytät vauhtia jokaisen 500 metrin jälkeen. Lopuksi 1 km rennosti.

Päivä 4: 12 km mäkimaastossa: vauhdilla ylämäkeen, rennosti tasamaalla ja hitaasti alamäkeen.

Viikko 11

Päivä 1: 6 km reippaasti

Päivä 2: 1 km reippaasti + 5 km niin, että kävelet 200 m nopeasti ja 200 m rennosti. Kävele 7 ensimmäistä intervallia tiheästi askeltaen mutta loput pitkin ja voimakkain askelin. Kävele lopuksi 1 km rennosti.

Päivä 3: 2 km reippaasti + 4 km niin, että kiihdytät vauhtia jokaisen 500 metrin jälkeen. Lopuksi 1 km rennosti.

Päivä 4: 8 km mäkimaastossa: vauhdilla ylämäkeen, rennosti tasamaalla ja hitaasti alamäkeen.

Viikko 12

Päivä 1: 8 km reippaasti

Päivä 2: 1 km reippaasti + 5 km niin, että kävelet 200 m nopeasti ja 200 m rennosti. Kävele 8 ensimmäistä intervallia tiheästi askeltaen mutta loput pitkin ja voimakkain askelin. Kävele lopuksi 1 km rennosti.

Päivä 3: 2 km reippaasti + 4 km niin, että kiihdytät vauhtia jokaisen 500 metrin jälkeen. Lopuksi 1 km rennosti.

Päivä 4: 15 km mäkimaastossa: vauhdilla ylämäkeen, rennosti tasamaalla ja hitaasti alamäkeen.

OPAS:
KÄVELE
OIKEIN

● Pidä pää aina suorassa. Ajattele, että niskan pitää olla selkärangan suorana jatkeena.

● Käytä käsiä aktiivisesti varsinkin vauhtia kiihdyttäessä. Vedä peukaloita tarkoituksella lantioon ja anna käden heilahtaa luontevasti eteen.

● Päästä hartiat rennoiksi ja keskity niiden pitämiseen koko ajan alhaalla.

Sopivat varusteet

● Joustavissa ja pehmeissä vaatteissa on mukava liikkua, kun mikään kohta ei hankaa tai kiristä.

● Laadukkaat kengät ovat kävelijän tärkein varuste. Valitse kengät, jotka tukevat jalkaa. Pohja saisi olla silti niin pehmeä, että jalkaterä pääsee liikkumaan.

● Jännitä vatsan ja lantion lihaksia niin, että lantio pysyy vakaana jalkojen ja ylävartalon välissä. Keskity lantion työntämiseen hiukan kehon etupuolelle.

● Astu kantapää maahan ja anna askeleen edetä jalkaterän yli liukuvalla liikkeellä. Älä tömäytä kantapää maahan niin kovaa, että askellus hidastuu.