



KÄVELYN ILOA VUODEN YMPÄRI

– Vinkit toiminnan
järjestämiseen

Kävely tarjoaa
monipuolisia
mahdollisuuksia
liikkumiselle
ympäri vuoden

Kävely on suosittu nivelistävällinen liikkumismuoto, joka tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia toimintaan. Yhteiskävelyt eivät pelkästään edistä liikkumista vaan tuovat mahdollisuuden kohtaamisille ja keskusteluille. Muutamia asioita huomioimalla voi mahdollistaa osallistumisen myös henkilöille, joilla on liikkumisen rajoitteita.

Toiminnan ei tarvitse myöskään rajoittua talvikaudella liukkasiin katuihin ja pimeään ympäristöön. Tällöin voi suunnata kävelylle sisähalleihin tai ostoskeskukseen!

**Vaihtoehtojen
tarjoaminen erilaisille liikkujille**

Tarjoamalla erilaisia vaihtoehtoja kävelyn osallistumiselle, voidaan mahdollistaa osallistuminen erilaisilla liikkujille. Tällaisia vaihtoehtoja ovat esimerkiksi reittipituuden ja kävelynopeuden valinta sekä mahdollisuudet levähtämiselle tarvittaessa.

Kävelyn saa halutessa vaihtelua myös kokeilemalla erilaisilla tapoja kävellä. Tarvittaessa kävelyn tehokkuutta voi lisätä myös valitsemalla haastavamman ympäristön tai kokeilemalla esimerkiksi sauvakävelyä. Ja välillä voi ottaa mukaan myös erilaisia kävelyn lomassa suoritettavia tehtäviä!



**Kävelyn turvallisuus ja
liikkumisympäristön valinta**

lääkkäämmille reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville liikkumisympäristön turvallisuus ja esteettömyys ovat tärkeitä. Kävelyn turvallisuuteen vaikuttavat erityisesti liikkumisympäristö ja sopivat jalkineet. Tarvittaessa voi hyödyntää liikkumisen apuvälineitä.

Pehmeämpi alusta on nivelistävällisempi ja soveltuu näin yleensä paremmin reumasairauksia sairastaville. Valitun ympäristön tulisi kuitenkin olla esteetön etenkin silloin, jos toimintaan osallistujia ei tunneta etukäteen. Lähiympäristön merkitys korostuu myös iän myötä. Toimintaa järjestäessä kannattaakin hyödyntää eri ympäristöjä. Uusiin alueisiin tutustuminen on virkistävää vaihtelua kaikille, mutta tämä voi toimia myös keinona saada uusia henkilöitä mukaan toimintaan.

Vinkkilista kävelytoiminnan järjestämiseen



Osallistumisen mahdollistaminen

- Valitkaa esteetön liikkumisympäristö.
- Huomioikaa erilaiset liikkujat tarjoamalla tarvittaessa valinnan mahdollisuus reittipituuden ja/tai kävelynopeuden mukaan. Kaksi ryhmää erilaisille liikkujille on yksi toimiva tapa.
- Suosikaa reittejä, joista löytyy matkan varrelta levähtämispaikkoja.
- Viestikää, että osallistuminen on mahdollista myös liikkumisen apuvälineitä käyttäville. Pyytäkää osallistujaa ilmoittamaan etukäteen, jos hänellä on liikkumisen rajoitteita, jotta voitte ottaa erilaiset tilanteet huomioon.
- Kartoittakaa tarvittaessa yhteiskyytien mahdollisuuksia, jos julkisten käyttäminen ei ole mahdollista.

Liikkumisympäristön valinta

- Pohtikaa, haluatteko kävellä rauhallisessa luontoympäristössä vai tutustua kaupunkiympäristöön ja sen kohteisiin. Erilaisiin ympäristöihin tutustuminen tuo vaihtelua kävelyihin.
- Tutustukaa kohteeseen etukäteen. Huomioikaa, että luontokohteissa esteettömän reitin merkintä ei takaa reitin soveltuvuutta kaikille. Erilaiset sääolosuhteet on myös hyvä huomioda. Muistakaa pimeällä heijastimet.
- Hyödyntäkää talvikuukausina erilaisia sisäympäristöjä. Kartoittakaa mahdollisuuksia sisähallien hyödyntämiseen. Kaupunkiympäristöissä kauppakeskuskävelyt ovat myös mahdollisia.
- Järjestäkää kävelyjä eri puolella aluetanne.

Vaihtelua ja tehoa kävelyyn

Kävely on hyvä keino pitää huolta omasta fyysisestä kunnosta ja tuki- ja liikuntaelinten terveydestä. Kävely on nivelistävällinen tapa liikkua, jossa nivelet kuormittuvat sopivasti ja niiden liikkuvuus säilyy. Samalla lihakset vahvistuvat ja reippaasti kävellessä kestävyyskuntokin kohenee.

Kävelyä voi tehostaa ja tuoda siihen vaihtelua eri tavoin. Erilaiset kävelyharjoitteet aktivoivat kokonaisvaltaisemmin lihaksia ja kehittävät liikkuvuutta. Osa saattaa vaatia myös hieman enemmän aivojumppaa. Kävellä voi pääosan matkasta tavallisesti ja välillä tehostaa 1-2 minuutin ajan kävelyä alta löytyvillä tavoilla:

1. Voimakävely

Kävele korostetuin liikkein. Tee isompi askellus. Pyri käsillä isoon liikerataan, jossa kyynärpää koukistuu ja ojentuu selkeästi.

2. Polven nosto pakarapuristuksella

Nosta polvea jokaisella askeleella normaalia korkeammalle. Polven olleessa ylhäällä pidä lyhyt pito (1-2 sekuntia) ja kevyesti jännitä pakaraa ennen seuraavaa askellusta. Kädet liikkuvat rytmikkäästi mukana.

3. Polven nosto ja ristikosketus

Jokaisella askeleella nosta polvea normaalia korkeammalle. Samalla vastakkainen käsi koskettaa ylhäällä olevaa polvea ja toinen käsi olkapäätä.

4. Kävely kylki edellä

Kävele kylki edellä. Takimmainen jalka astuu etummaisien viereen. Tee molemmat puolet.

5. Tandemkävely

Kuvittele käveleväsi viivaa pitkin. Laita astuvan jalan kantapää kiinni tukijalan varpasiin. Kävele rauhallisesti keskittyen.

6. Kävely ja ylävartalon kierto

Kävele rytmikkäästi. Jokaisella askeleella kierrä ylävartalo sivulle ja kosketa käsillä kyseisen puoleista pakaraa. Anna katseen kääntyä liikkeen mukana, jos mahdollista.

7. Kävely ja käden ojennus ylös

Kävele normaaliin tapaa. Jokaisella askeleella kurota käsi mahdollisimman ylös.

8. Kävely ja käden pyöritys

Astu toisella jalalla eteen. Tee samalla vastakkaisella kädellä ympyrä etukautta ylös ja taakse. Askella neljä askelta käden pyörähdysten aikana. Jatka vuorotellen käsiä. Tee käden pyörähdys myös takakautta.