

{hyvä olo}

KEVYT ASKEL, ILOINEN MIELI

Liikunta tehostaa aivojen verenkiertoa ja kirkastaa siksi ajattelua. Se myös lisää veressä olevan hapen määrää – aivothan tarvitsevat happea. Säännöllinen kuntoilu alentaa leposykettä ja vähentää lihasjännitystä, ja nämä taas ehkäisevät stressin oireita.

Tuoreen tutkimuksen mukaan jo 5–10 minuutin kävely päivittäin auttaa merkittävästi, jos tahdot eroon tupakoinnin kaltaisista riippuvuuksista.

Kävely on skarppien laji

Luonnossa kävely on tehokkaampaa aivojumbppaa kuin mitkään älytehtävät. Siinä yksi uusi syy lähteä kävelylle. Voit sauvakävellä, joogakävellä, aistikävellä tai tehokävellä, patikoida tai kuljeskella. Teksti Maria Markus

HELMIKUUSSA julkaistun amerikkalaistutkimuksen mukaan kevyt kuntoliikunta – erityisesti kävely – huoltaa aivoja ja jopa lisää aivojen kapasiteettia.

Tähän saakka on oletettu, että aivojen rappeutuminen alkaa alle kolmekymppisenä ja on väijäämätöntä. Uusien tietojen mukaan kuntoilu muutaman kerran viikossa käy tehokkaasta aivotreenistä.

Syy on se, että aivojen kuorikerroksesta iso osa on varattu motoriikalle. Kuntoillessa tarvitaan tasapainoa ja koordinaatiota. Aivojen eri osat toimivat keskenään kuin verkosto, joten kun motoriikasta huolehtivat osat aktivoituvat, myös muihin alueisiin tulee vipinää. Esimerkiksi niihin, jotka vastaavat uuden tiedon käsittelystä.

Siksi uuden oppiminen tehostuu ja päättöksentekokin voi helpottua kävelylenkillä.

Liikunta kohottaa myös mielialaa – vaikei edes kunto kohoaisi.

Kävelyn kaltainen rytmikäs liikunta stimuloi aivojen mielihyvakeskusta ja saa endorfiinit eli kehon omat kivunlievitäjät liikkeelle. Ylä- ja alaraajojen ristikkäisen liikkeen sanotaan myös harmonisoivan keskushermostoa.

Säännöllinen liikunta pitää hermosolujen välittäjäaineen, serotoniinin, pitoisuuden tasaisempana ja korjaa vuorokausirytmien vaikutuksia kirkasvalon tavoin. Säännöllisesti liikkuvilla on vähemmän masennuksen oireita kuin niillä, jotka eivät liiku lainkaan. On myös havaittu, että kevyt liikunta tepsii lievään masennukseen lääkkeiden verroisesti.

IDEAT LENTOON KÄVELYKOKOUKSESSA

Ole työpaikkasi edelläkävijä ja siirrä kehityskeskustelu tai ideariihin kokoushuoneesta ulos kävelypalaveriksi. Sopikaa etukäteen käsiteltävät aiheet, meluton reitti, paussit ja se, kuinka kirjaatte ajatukset ylös. Jos osallistujia on monta, kävelkää ja ideoikaa pareittain. Palaverikävelystä on niin hyviä kokemuksia, että muun muassa Kisakallion urheiluopistossa koulutetaan kävelykokouksen vetäjiä. www.kisakallio.fi.

Aistit valppaina aivokävelylle

KESKI-EUROOPASSA väitetään, että jo vartti *brainwalkingia* päivässä parantaa aivojen toimintaa. Aivokävely ei ole lenkkipoluilla hikoilua vaan siinä kävelyn yhdistetään muisti- ja mielikuvaharjoituksia.

Kokeile tätä: Valitse lenkille kolme kohdetta (kuusenkäpy, kivi, ruusunpensas), keskity havainnoimaan niitä (miltä ne näyttävät, tuntuvat, tuoksuvat) ja yhdistä ne mielikuvissasi lähipiirisi ihmisiin (ketä mikäkin muistuttaa ja miksi).

Voit tehdä tutusta kävelylenkistä myös *muistipolun*: Käy muistiin painettavaa asialistaa mielessäsi läpi ja yhdistä jokainen asia lenkkipolun varrella näkemääsi (kanto = varaa lennot, kuoppa = soita kollegalle) Kun

kuljet mielessäsi saman matkan lenkin jälkeen, poimit asiat maastomerkeistä.

Puhutaan myös *aistikävelystä*, jolloin keskityt terästämään aistejasi. Miltä keho si tuntuu? Miltä ilma tuoksuu? Miltä maan muodot tuntuvat jalan alla? Miltä maisema näyttää? Välillä pysähdyt koskettelemaan kasveja ja kiviä, suljet silmäsi ja kuulostelut, mitä ääniä erotat.

Aivokävelyn tavoite on aktivoida molempia aivopuoliskoja. Työpäivän aikana rasittuu pääosin vasen, rationaalinen aivopuolisko. Sinne kuuluvat logiikka, yksityiskohdat, analyttinen ajattelu, kieli ja numerot. Oikean, luovan aivopuoliskon aktivointi virkistää, koska se vastaa muun muassa intuitiosta, avaruudellisesta hahmotuskyvystä, havainnollisesta ajattelusta ja musiikista.

Mielenrauhaa joogakävelyllä

KÄVELY TOIMII kuin jooga, kun jätät sauvat, sykemittarit ja puheliat lenkkiseuran kotiin ja keskityt mielen rauhoittamiseen. *Joogakävelyssä* tärkeintä on rytmi, tietoinen hengitys ja aistien terävöityminen.

Kävelyn voi sisällyttää joogasta tuttuja asanoita eli liikeharjoituksia. Jos ne eivät ole sinulle tuttuja, keskity hengitykseen ja kehosi tuntemuksiin.

Kokeile tätä: Kävele rauhallisesti. Hengitä muutaman kerran syvään pallean asti niin, että kyljet ja rintakehä laajenevat. Keskity etenkin uloshengitykseen. Anna tavallista syvemmän sisäänhengityksen jälkeen ilman tulla ulos itsestään kuin huokaisten. Kuvittele, että samalla valuvat ulos kaikki jännitykset.

Viisaiden jalanjäljissä

- Antiikin filosofi **Aristoteles** opetti kävellessään. Samalla hän keskusteli oppilaidensa kanssa. Koko koulukuntaa alettiin kutsua peripateetikoiksi eli kävelijöiksi.
- Ranskalainen ”takaisin luontoon” -teesistä tunnettu filosofi **Jean-Jacques Rousseau** kulki 1700-luvulla jalan pitkiä matkoja Ranskassa ja Keski-Euroopassa – päämäärättä, luonnolle ja ajatuksilleen antautuen.
- Amerikkalainen 1800-luvulla elänyt yhteiskuntakriitikko **Henry David Thoreau** käveli vähintään neljä tuntia päivässä paitsi terveydelleen myös kapinoidakseen porvarillista, sisätiloissa vietettävää elämäntyyliä vastaan. Hän kirjoitti edelleen käyttökelpoisen kirjan *Kävelemisen taito*.
- Aarresaaren kirjoittaja **Robert Louis Stevenson** kertoo pitkistä kävelymatkoistaan kirjassaan *Kävelyretkistä*.
- Ranskalaiset kirjailijat **Simone de Beauvoir** ja **Jean-Paul Sartre** lomailivat kävelen.

AJATUS KULKEE

Robert Louis Stevenson (ylh.), Aristoteles ja Jean-Paul Sartre ja Simone de Beauvoir uskoivat kävelyn.



MIELENRAUHAA
Camino de Santiagon
pyhiinvaellusreitin
maalauksellisilla poluilla
kaikki aistit aktivoituvat.
Pyhiinvaelluksen
perimmäinen tarkoitus
on saada synnit anteeksi,

*"Kaiken summa on tämä:
kävele ja ole onnellinen,
kävele ja ole terve. Paras
tapa lisätä elinpäiviämme
on kävellä vakaasti ja
päämäärätietoisesti."*

— CHARLES DICKENS

PYHIÄ JA MAALLISIA VAELLUKSIA

■ Euroopan kuuluisimmalla pyhiinvaellusreitillä Camino de Santiagolla Espanjassa taivaltaa vuosittain yli 200 000 ihmistä. Moni tosin kävelee yli 800 kilometrin matkasta vain viimeiset sata kilometriä.

■ Pohjoismaisista pyhiinvaellusreiteistä merkittävin on Pyhän Olavin reitti Norjan Selångerista Trondheimiin. Suomessa tunnetaan muun muassa Jaakontien reitti Tammelasta Renkoon, ja ensi kesäkuussa vaelletaan taas Pyhän Henrikin reitillä Turusta Köyliöön ja Kokemäelle.

■ Suomen erämaiden vaellusreiteistä suosituin on 80 kilometrin Karhunkierros Oulangan kansallispuistossa. Siitä ja muista merkityistä reiteistä löydät tietoa sivuilta www.luontoon.fi.

■ Euroopassa on trendinä lähteä kävelylomalle. Ohjattuja patikointireissuja tehdään muun muassa Skotlantiin tai Italian Dolomiiteille. Safarillekin voi lähteä jalan.

■ Jos lähdet vaeltamaan omin päin, löydät tietoa Euroopan vaellusreiteistä European Ramblers Associationin (ERA) sivuilta osoitteesta www.era-ewv-ferp.org.

**LEUKA YLÖS,
KATSE ETEENPÄIN**

Jos suuntaat katseen alaviistoon, ryhtisi huononee, hengitys kulkee heikommin ja niskasi voi kipeytyä. Rentouta kasvolihaksesi ja kokeile, miltä pieni hymy tuntuu.

**PIDÄ PAKARAT
TIUKKOINA**

Ojenna lonkka, äläkä päästä ylävartaloasi kallistumaan eteen tai taakse. Kävely on selälle ja nivelille lempeää liikuntaa siksi, että kehon painopiste on vartalon keskellä ja kuorma jakautuu tasaisesti. Pakaroita kävely jumppaa tehokkaammin kuin juokseminen.

**RULLAA KANTA-
PÄÄSTÄ VARPAISIIN**

Astu jalkaterät eteenpäin. Keskity ponnistamaan pohkeella ja ojentamaan nilkkaa taakse. Jalkaterien virheasennot voivat heijastua polviin, lonkkiin, selkään tai jopa niskaan saakka.

**TARKISTA
SOPIVA ASKEL**

Seiso jalat vierekkäin ja nojaa vartaloa eteenpäin, kunnes melkein kaadut. Askel, jonka otat eteen säilyttääksesi tasapainon, on kävelyaskeleesi. Jos haluat lisää vauhtia, tihennä askellusrytmiä. Jos harpot liian pitkiä askeleita, lantiosi joutuu liialliseen kiertoliikkeeseen.

**KÄDET JA YLÄ-
VARTALO MUKAAN**

Pidä kyynärvarret 90 asteen kulmassa ja heiluta käsiä askelluksen rytmissä. Älä päästä kyynärpäitä karkaamaan sivuille. Jos kädet vain roikkuvat, ne voivat puutua tai niihin voi kertyä turvotusta. Muista rentouttaa hartiasi ja olkapääsi.

VEDÄ NAPA SISÄÄN

Näin aktivoit myös keskivartalon ja lantionpohjan liikkeen. Tarkkaile ryhtiäsi, ettei selkäsi pääse valahtamaan notkolle ja maha pömpöttämään. Pidä lantio suunnattuna eteenpäin, mutta anna keskivartalon kiertää luonnollisesti liikkeen mukana.

Tehokävelyllä hiki pintaan

RASVA PALAA
60–70-kiloinen nainen kuluttaa reippaasti kävellessä tunnin lenkillä noin 250 kaloria, sauvojen kanssa noin 300 kaloria.

Terveyskävelyyn riittää PPPP-vauhti: pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta. Kuntoa kohottaa kävely HH-vauhdilla: hengästy ja hikoile. Kestävytyden ja lihaskunnon parantamiseksi kuntokävelyyn lisätään vielä tehoja: kävele mäkisissä maastoissa ja vaihtele vauhtia lenkin aikana niin että syke nousee välillä reippaasti. Kävelysauvat ja uudet kävelyputket tuovat kävelyyn lisätehoa, koska ne panevat ylävartalon liikkeeseen. Askel- ja sykemittarit kannustavat tavoitteisiin. Teholenkillä tarvitset myös tukevat kevyet kengät.



Calometer-sauvoissa on pieni laskin, josta näkee kävellyn matkan ja arvion kulutetuista kaloreista. Sauvat arvioivat myös sauvatyönön tehon eli sen, kuinka voimakkaasti kävelijä käyttää käsivoimiaan.

Sigma Nordic Watch on sauvaan kiinnitettävä sykemittarin näyttö, josta näkee yhdellä vilkaisulla sykkeen, kalorinkulutuksen sekä treenianjan.

Kävelyputket (XCO-Walking) ovat uusinta uutta. Alumiinisten, 600 gramman painoisten ja 27 senttiä pitkien putkien sisällä on liikkuvaa massaa ja sivuilla kahvat. Putkia heilutellaan käsissä voimakkaasti kävelyn tahtiin. Edestakainen heilutus harjoittaa yläkroppaa ja keskivartaloa, koska se saa vartalossa aikaan jännityksen, jolloin myös syvät lihakset saavat treeniä lähes automaattisesti.

Suunnon Nordic Fitness Pack -pakettiin kuuluu Suunto t4 -sykemittarin lisäksi GPS POD, joka mittaa nopeuden satelliittipaikannuksen avulla. Voit satsata vielä lisälaitteeseen ja ohjelmistoon, jonka avulla ylläpidät harjoituspäiväkirjaa tietokoneellasi.

Polar F55 -sykemittarin erikoisuus on rentoutusmittaus. Voit viidessä minuutissa testata, kuinka rentoutunut kehosi on. Laite myös testaa kuntosi ja tallentaa henkilökohtaisen harjoitus- sekä lihaskunto-ohjelman.

Silvan askelmittariin kuuluu hälytin. Jos joudut lenkilläsi uhmaavaan tilanteeseen, kiskaiset vain narusta ja turvasireeni alkaa soida. Mittarin saa myös radiolla tai sykemittarilla varustettuna.



Reebok Premier Walk XC GTX II NW on täysvaimennettu, vedenpitävä kävelykenkä. Sopii monenlaisille alustoille. 129 e.



Asicsin Gel-Cardio-kävelykengät sopivat jalkaongelmista kärsiville. Tilava sisäosa ja saumattomuus ehkäisevät hiertymiä. 159 e.



Haltin Gardone Lady on sauvakävelyyn ja muuhun ulkoiluun sopiva vedenpitävä trekkingjalkine. Teipatut saumat, nopeasti kuivuva vuori. 99 e.

VINKKI Jos kärsit jalkojen virheasunnoista, kysy neuvoa kenkäostoksilla. Muista, että jalat turpoavat hieman treenin aikana.

KÄVELE ROUTE 66

Haluaisitko kulkea legendaarisen valtatie 66:n Chicagosta Los Angelesiin? Voit kokeilla reissua virtuaalisesti liittymällä Get Fit on Route 66 -jäseneksi netissä. Ideana on kerätä kuntoilusuorituksilla mailleja omaan matkamittariin. Voit kävellä, juosta, pyöräillä tai vaikka joogata. Valittavana on 66 eri lajia. Yksi minuutti kuntoilua vastaa kartalla yhtä mailia. Kun raportoit kuntoilusi päivittäin rekisteriin, etenet kartalla kaupungista toiseen. Kaupungeista kerrotaan mielenkiintoisia tarinoita, ja halutessasi saat ohjeita terveisiin elämäntapoihin. Jos kuntoilet 45 minuuttia päivässä, pääset rannikolta rannikolle kahdeksassa viikossa.

<http://aarp.getfitonroute66.com>

