

# Kävely

## terveysliikuntana

- Kävely on sopivaa ja turvallista kestävyysliikuntaa kaikille ikäryhmille. Kävelyssä kehon suuret lihakset jaloissa, lantion alueella, keskivartalossa ja yläraajoissa työskentelevät yhtäjaksoisesti ja dynaamisesti. Esimerkiksi 75 kiloa painavalla miehellä on kävelyliikkeessä aktiivisesti mukana 12–15 kiloa lihaksia.

Marko Kantaneva • tietokirjailija, ammattivalmentaja

**K**ävely on turvallista tuki- ja liikuntaelimestölle, koska kehon painopiste sijoittuu keskelle vartaloa. Se vähentää kuormitusta jalkaterään, nilkkoihin, polviin ja alaselkään. Alaraajoihin kohdistuva kuorma on joka askeleella noin kehon painon suuruinen. Esimerkiksi hölkässä tai juoksuliikkeessä kohdistuu alaraajaan kolme kertaa kehon painon suuruinen kuorma.

Päivän kävelyannokseksi terveytesi ylläpitoon voit valita esimerkiksi tunnin yhtäjaksoista reippailua, 150 kcal kuluttavan kävelyannoksen, 10 000 askelta tai viisi porraskerrosta (nousua) viidesti päivässä.

### Terveyskuntoa kävelyllä

Tutkimusten perusteella säännöllinen kävelykuntoilu parantaa aikuisilla kestävyyslisäksi veren rasvaprofilia ja kehon koostumusta. Kävelyllä on suotuisia vaikutuksia myös lepoverenpaineeseen, luiden lujuteen ja mielialaan. Kävelyharjoittelu kohentaa sekä aerobista kestävyyttä että terveyskuntoa.

Kävelyn energiankulutus riippuu kävelyvauhdista ja kehon painosta. Jo tavallinen kävelyvauhti nostaa kehon perusaineenvaihdunnan kolmin-

kertaiseksi lepotilaan verrattuna. Jos vauhti on yli 7 kilometriä tunnissa, on energiankulutus hölkän luokkaa. Kahdeksankymmentäkiloisen henkilö kuluttaa reippaassa kävelyvauhdissa 60 prosenttia enemmän energiaa kuin 50-kiloinen henkilö. Keskipokoisella naisella energiankulutus on selvästi pienempi kuin normaalikokoisella miehellä vastaavalla matkalla.

Jos kävelyalusta on pehmeä tai mäkinen, esimerkiksi marjasuo tai pururata, kasvaa kävelyn energiankulutus. Mäkisyys lisää energiankulutusta enemmän kuin kävelyalustan pehmeys. Voimakkaat käsiliikkeet ja mm. sauvojen, käsipainojen tai nilkkapainojen käyttö lisäävät myös energiankulutusta. Lisäpainojen käyttö saattaa kuitenkin vastaavasti hidastaa vauhtia, jolloin todellinen vaikutus on pienempi.

### Tekniikka haltuun

Hyvässä kävelyssä askel alkaa kantakosketuksella ja päättyy varvas- eli päkiätyöntöön. Lantio liikkuu korkealla, ja asento on ryhdikäs, mutta eteenpäin suuntautuva. Ylä- ja alavartalossa tapahtuu selkeää vastakiertoa, jolloin keskivartalon lihasryhmät työskentelevät aktiivisesti.

Vastakkaiset kädet ja jalat liikkuvat vuorotellen eteen ja taakse. Vuosien kuluessa kävelyn vaiheista on käytetty eri terminologiaa tutkijasta riippuen. Suomessa kävelyvaiheiden nimistö on vakiintunut seuraavanlaisiksi: kantaisku, keskituki, kannan kohotus, varvastyöntö, alkuheilahdus, keskiheilahdus ja loppuheilahdus.

### Kävely kuntoliikuntana

Maksimaalinen hapenottokyky tai maksimaalinen aerobinen teho ( $VO_{2max}$ ) on kestävyyskunnan yleisin mittari. Se kuvaa hengitys- ja verenkiertoelimestön (keuhkojen, sydämen, verisuonten ja veren) kykyä kuljettaa happea elimille ja lihaksille sekä edelleen lihasten kykyä vastaanottaa ja hyväksikäyttää happea. Maksimaalinen hapenottokyky heikkenee, ellei sitä harjoiteta riittävästi.

Reippaan kävelyn vaikutuksista maksimaaliseen hapenottokykyyn tiedetään tutkimusten perusteella runsaasti. Jos kävely on säännöllistä ja riittävän tehokasta, nostaa se kuntoa terveillä aikuisilla 10–30 prosenttia hyvinkin nopeasti. Ne, jotka ovat liikkuneet vähiten ennen liikuntaohjelman aloittamista, saavuttavat suurimmat muutokset kunnossa. Mitä

enemmän on liikkunut aiemmin, sitä suurempaa kävelymäärää kuntomuutos edellyttää. Kunto nousee keskimäärin 10 prosenttia kolmessa kuukaudessa. Kestävyyskunnan muutos merkitsee maksimaalisen aerobisen tehon ohella myös lisääntynyttä suoritusaikaa vakiorasituksessa. Tämä tarkoittaa sitä, että jaksaa pitempään väsymättä.

Liikunta vaikuttaa parhaiten kestävyyskuntoon, jos se toistuu noin joka toinen päivä tai 3–4 kertaa viikossa. Kestävyyskuntovaikutukset edellyttävät noin puolen tunnin yhtäjaksoista liikuntakertaa. Jos olet aloittelija, sinulle riittää aluksi 15 minuuttiakin. Kunnan kohentamisen optimiannos kävelen on joka toinen päivä 30–60 minuuttia kerrallaan.

Kävelyn tekniikka:

- *Askel rullaa kantapäästä päkiään*
- *Lantiokierto*
- *Kävelyn tehokas rytmittäminen käsillä.*
- *Vartalon ryhdikäs asento.* □

Lähde: Sauvakävely ja muu sauvaliikunta, M.Kantaneva, R.Kasurinen, R.Laukkanen, Gummerus 2001.