



RSE:n Kävelen Kuntoon -kävelyprojekti



NYT KÄVELEMÄÄN

RSE jatkaa **Kävelen Kuntoon** -kävelyprojektia talvikaudella 2018 – 2019. Tapahtuma on tarkoitettu kaikille kävelystä kiinnostuneille. Aloitamme 1.10.2018 ja päätämme projektin 28.2.2019. Kävellessä saat paljon raitista ulkoilmaa, jolloin mieli ja olo piristyy. Joten kaikki mukaan liikkumaan!

Kävely on helppoa, edullista, tehokasta ja turvallista, tarvitset vain sopivat kengät, ja ulkoilman mukaisen vaatetuksen. Kävellessä hengitys- ja verenkiertoelimistö työskentelee tauotta ja alaraajojen suuret lihasryhmät ja ryhti- ja liikelihakset kuormittuvat. Näin ollen kävely muun muassa kehittää kestävyyttä, kohottaa lihasten kuntoa, pitää yllä tuki- ja liikuntaelimestön toimintakykyä, auttaa pitämään painon kurissa sekä myös ehkäisee ja hoitaa verenpainetta.

American Academy of Orthopaedic Surgeonsin neuvoilla kävelet kuntoon ja nautit koko matkasta:

- 1. Vuorottele nopeutta.** Kävele ensiksi noin viisi minuuttia tavallista vauhtiasi. Sen jälkeen kiihdytä vauhtiin, jossa sydän alkaa lyödä nopeampaa ja tuntuu siltä, että joudut hengittämään nopeammin. Pidä tätä vauhtia yllä vartin ajan. Verryttele lopuksi samaa vauhtia, kuin mitä alussa kävelit.
- 2. Valitse hyvät kengät.** Pidä aina jalassa kenkiä, jotka tukevat hyvin nilkkaa, jalkahovia sekä kantapäätä.
- 3. Kädet töihin.** Anna käsien heilua kunnolla kävellessäsi. Sauvat mukaan ottamalla hartiat ja kädet pääsevät kunnolla töihin.
- 4. Ryhtiä.** Kävele siten, että litistät vatsaasi, suoristat selkääsi ja pidät pään ylhäällä.
- 5. Pitkät askeleet.** Kävele reippaasti ja pitkillä askelilla. Älä kuitenkaan harpo, vaan pidä askelmitta miellyttävänä.

Käytäntö

Seurat ilmoittautuvat liittotoimistolle osallistumisensa kävelykampanjaan ja printtaavat oheisen henkilökohtaisen kävelypassin seuran tiloissa kävelykampanjamme tueksi.

Passiin voi kirjata vähintään 30 minuuttia kestäneet reippaat kävelyrupeamat. Kävelytahti on sopivan reipas, kun se hengästyttää hieman. Passiin tulee kirjata vähintään 50 merkintää. Rajoituksena yksi rasti per päivä.

Henkilökohtaiset kävelypassit tulee jättää seuroille 28.2.2019 mennessä. Tämän jälkeen seurat toimittavat pikaisesti tarkastetut passit **viimeistään 4.3.2019 mennessä** liittotoimistolle, jossa kaikki passit osallistuvat arvontaan RSE:n Kulttuuripäivien yhteydessä maaliskuussa 2019. Huom. Myös eniten liikkunut henkilö palkitaan.



RSE:n Kävelen Kuntoon -kävelyprojekti 2018 - 2019

Nimi: _____

Seura: _____

Rastita ruutu (X) käveltyäsi reippaasti vähintään 30 minuuttia kävelyprojektin 1.10.2018 – 28.2.2019 aikana. Yksi rasti per päivä.

Päivä	Loka- kuu 2018	Marras- kuu 2018	Joulu- kuu 2018	Tammi- kuu 2019	Helmi- kuu 2019
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
Yhteensä rastia					