



RSE:n Kävelen Kuntoon -kävelyprojekti

NYT KÄVELEMÄÄN

RSE jatkaa **Kävelen Kuntoon** -kävelyprojektia talvikaudella 2019 – 2020. Tapahtuma on tarkoitettu kaikille kävelystä kiinnostuneille. Aloitamme 15.9.2019 ja päätämme projektin 15.2.2020.

Ikääntyessä säännöllinen ja monipuolinen liikkuminen ylläpitää ja parantaa toimintakykyä. Liikuntasuosituksen mukaan yli 65-vuotiaan tulisi liikkua reippaasti vähintään 2,5 t viikossa.

Kävelyn etuja:

- kuluttaa mukavasti energiaa
- ei vaadi kummoisia välineitä eikä rahallisia panostuksia
- alentaa riskiä sairastua
- auttaa painonhallinnassa
- auttaa ehkäisemään osteoporoosia
- auttaa vahvistamaan jänteitä ja ehkäisemään nivelreumaa
- sopii kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille
- kiinteyttää jalkoja, pakaroita ja vatsaa
- auttaa ehkäisemään dementiaa
- nostaa energiatasoa
- vapauttaa hyvänolon hormoneja, parantaa yleistä mielialaa
- auttaa masennukseen
- auttaa ehkäisemään ylipainoa ja vähentää selluliittia
- kohentaa seksuaalista viettä

Vinkkejä aloittelevalle kävelijälle:

- 1. Aloita rauhallisesti** kahdella kävelylenkillä viikossa. Sujauta jalkaan mukavat kävelykengät, ja kävele sellaista tahtia että syke nousee.
- 2. Lisää tahtia** kunnon kasvaessa.
- 3. Haasta itsesi** - Kävele rivakammin tai kasvata lenkkien pituutta. Kokeile kulkemista maastossa tai epätasaisella alustalla, sillä se parantaa tasapainoa ja vahvistaa jalkojen lihaksia.
- 4. Vahvista koko kehoa** - Kun olet jonkin aikaa totutellut kävelyyn voimista myös ylävartaloa vaikkapa kuminauhajumpan avulla. Lihasten lisääntyminen tehostaa rasvanpolttoa.
- 5. Virkisty vaihtelulla** - Jos kävelylenkit alkavat tuntua puuduttavalta rutiinilta saa treeniin vaihtelua vaikkapa intervallien avulla. Kokeile juosta osa matkasta.

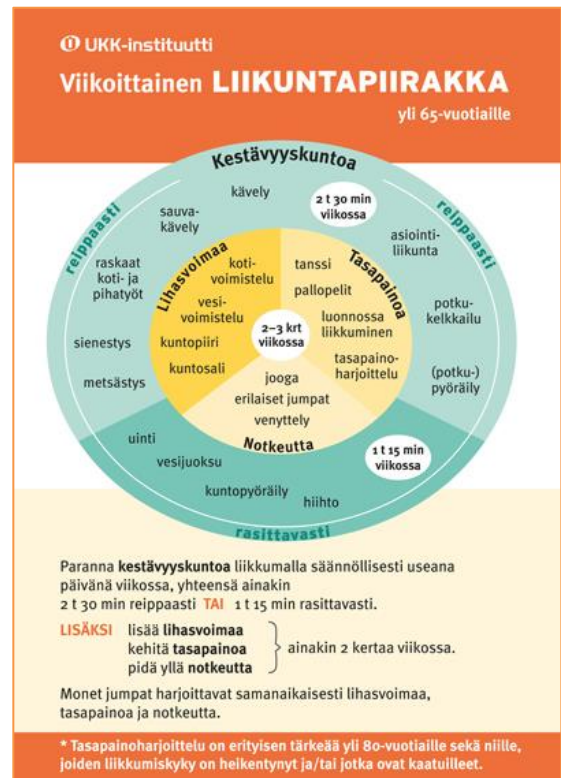
Käytäntö

Seurat ilmoittautuvat liittotoimistolle osallistumisensa kävelykampanjaan ja printtaavat oheisen henkilökohtaisen kävelypassin seuran tiloissa kävelykampanjamme tueksi. Materiaali löytyy myös kotisivuiltamme.

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

Henkilökohtaiset kävelypassit tulee jättää seuroille 24.2.2020 mennessä. Tämän jälkeen seurat toimittavat pikaisesti tarkastetut passit **viimeistään 29.2.2020 mennessä liittotoimistolle.** Voittaja arvotaan eniten liikkuneiden henkilöiden joukosta liittotoimistolla ja kaikki muut kävelypassit osallistuvat arvontaan maaliskuussa 2020 RSE:n Kulttuuripäivillä, jossa myös kaikki voittajat palkitaan.

Tehokas kävely tekee ihmeitä kunnolle, mieli ja olo piristyy, joten kaikki mukaan liikkumaan omaan tahtiin!





RSE:n Kävelen Kuntoon -kävelyprojekti 2019 - 2020

Nimi: _____

Seura: _____

Rastita ruutu (X) käveltyäsi reippaasti vähintään 30 minuuttia kävelyprojektin 15.9.2019 – 15.2.2020 aikana. Yksi rasti per päivä. Palauta lomake seurallesi viimeistään 24.2.2020.

Päivä	Syys- kuu 2019	Loka- kuu 2019	Marras- kuu 2019	Joulu- kuu 2019	Tammi- kuu 2020	Helmi- kuu 2020
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						