

# KEPIKÕND – 10 SAMMU TERVISENI

Tervis algab esimesest sammust

## PÕHITÕED KEPIKÕNDIMISEL

Inimese tervise üks alustalasid toitumise, hügieeni ja heade lähedussuhete kõrval on regulaarne liikumine. Kepikõnd on suurepärase võimaluse tervislikuks liikumiseks ükskõik millises vanuses. Kepikõndi saab teha igal pool ja igal aastaajal! Sellel harrastusel on oma nipid, mida tuleb arvestada, et saada kepikõnnist maksimaalselt kasu.

Terviseliikumise juures on tähtis see, et koormus annaks südamele, veresoontele ja lihastele parajalt võhma. Kepikõnd võrreldes tavalise kõnniga suurendab seda koormust kolmandiku võrra. Praktikas tähendab see, et liikumisest on tegelik kasu suurem ja ka näiteks liigsed rasvakiilod põlevad kiiremini.

Kepikõndi võib teha nii hea enesetunde kui ka sportliku vormi saavutamiseks ja hoidmiseks. Samas on kepikõnd ka arstlikult soovitatav mõõduka ülekaalulisuse, kergekujulise liigesekulumisehaiguse, lülisamba kroonilise valu, I ja II tüüpi diabeedi, mõõduka raskusega kõrgvererõhuhaiguse, südameisheemia tõve, meeoluhäirete ja haigusliku kurvameelsuse korral.

Kepid vähendavad koormust puusa- ja põlveliigestele, suurendades samas lihastööd ülakehas-õlavöötmes, õlavartes ja kätes ning mingil määral kõikides lihasgruppides üle keha. Kepid käes annavad kõnnile ka juurde kindlust, rütmikust ja suurendavad tasakaalu ning teevad kõndimise huvitavamaks.

Terviseliikumisel on paraja koormuse näitajaks kiirenenud südametegevus, hingamissageduse suurenemine ja mõnusa soojuse teke kehas. Vajalik on ka kontrollida südamelöögi sagedust. Seda kahel põhjusel: kui südametegevus pole piisavalt kiirenenud, ei ole ka liikumisel kestvat soodsat toimet tervisele. Teine olukord:

südametegevuse kiirenemine üle soovitava pole jällegi hea. Treeninguks sobilik südamesagedus leitakse lihtsa valemi abil: 220 miinus inimese vanus aastates võrdub max südamesagedus korda 0,5 kuni 0,75.

### NÄIDE

vanus	max südamesagedus	südamesagedus treeningul
20	200	110 - 120
30	190	
40	180	100 - 110
50	170	
60	160	

Pulssi loetakse katsudes südametukseid randme või kaelaarteril. Tused loetakse 15 sekundi jooksul ja saadud arv korrutatakse neljaga. Pulsisagedust on soovitatav kontrollida umbes 10 minuti möödumisel tervisetreeningu alustamisest. Pikemal kõnnil hinnatakse pulsisaagedust 15-20 minuti tagant. Pulsimõõtmine on tunduvalt lihtsam pulsikellaga.

Tervisetreeningu pikkus on soovitatavalt 30 minutit korraga, 3-4 korda nädalas. Kogemuse tekkides on soovitatav kord nädalas teha ka pikem ring kuni 1 tund.

Parajast koormusest annab tunnistust meeldiv reipus ja energeiatulv. Koos paljude patsientidega oleme märganud mitmete kehaliste krooniliste haiguste väevuste leevendumist, vähenenud on ravimite tarvitamine, samas on paranenud tervisenäitajad. Harrastades kepikõndi väikeses seltskonnas on see hea võimalus omavaheliseks suhtlemiseks, arenev vestlus on positiivse värvinguga. Nii paraneb üldine meeleolu, vaimne toonus, öine uni on parem, taanduvad meeleoluhäirete tunnused, inimene on rohkem rahul iseenda ja kogu maailmaga, väheneb uinutite, rahustite ja antidepressantide tarvitamine.

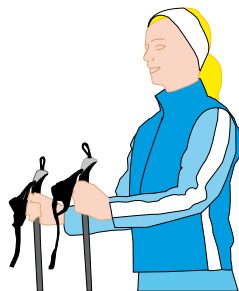
*Head tervist soovides ja kohtumiseni kepikõnnil!  
Madis Veskimägi,  
perearst*



## KUIDAS VALIDA ÕIGED KEPID?

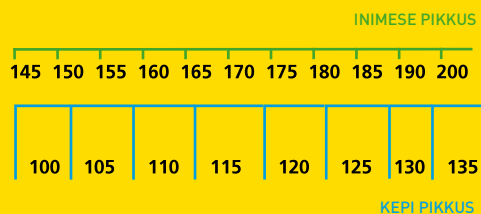
Kepid tuleb valida lähtudes inimese pikkusest. Kui kepid on vale pikkusega, koormab kepikevõnd lihaseid ning teeb kasu asemel kahju. Samas on keppide valik väga lihtne. **Keppes ostes tuleks silmas pidada järgmist:**

- Võtke kepi käepidemest kinni, hoides küünarnukke keha ligidal. Kepid on õige pikkusega, kui õlavarre ja küünarvarre vahele tekib täisnurk.
- Reeglina peaksid kepid olema 50 cm inimese enda kogupikkusest lühemad.
- Jälgige, et õige käe kepp oleks õiges käes!



Keppide teravad otsad on mõeldud maastikul kõndimiseks ja pakuvad tuge talvel jääga. Vali kepid, mis tunduvad käes mugavad ja kerged. Jälgige, et nendega oleksid kaasas ka asfaldi peal kõndimise otsikud.

### ÕIGE KEPIPIKKUSE VALIK



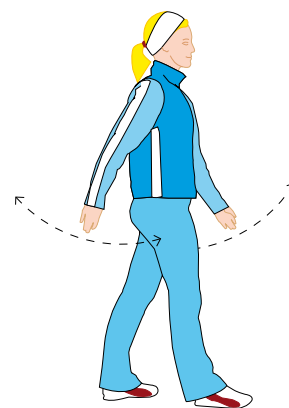
## KEPIKÕNNI PÕHIALUSED. IGA SAMP LOEB.

Enne, kui võtate kepid kätte, proovi niisama kõndida. See on hea ettevalmistus ja aitab leida õige kehahoia ning sammude rütmi. **Selleks:**

- Käi oma loomulikus tempos.
- Nüüd käi kiiremini.
- Samal ajal pööra tähelepanu käe liikumisele ette ning eriti tahasirutusele.

## 1. Leia õige tunnetus!

- Käi vabalt, liigutades samal ajal käsi ette ja taha.
- Nüüd võta pikemad sammud. Käe liikumine pikeneb.
- Leia oma loomulik koordineerimine ja rütm.



### NB! VÄLDI VIGU:

- Jälgige, et õlad ei oleks pinges ega üles tõstetud!
- Ära laske käel nabast kõrgemale kerkida!

## 2. Õpi õigesti kõndima!



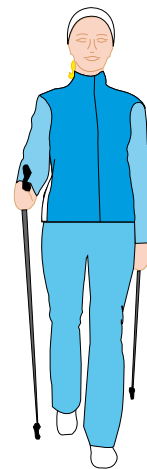
- Pane kepid kätte, kuid hoida neid lõdvalt, käega pidemest haaramata.
- Kõnni loomulikult, pikemate sammudega. Astu vabalt.
- Käed liiguvad ette ja taha ning kepid lohisevad mööda maad.

- Tunnetate kõndides, et mõlemad kepid toetuvad maha.



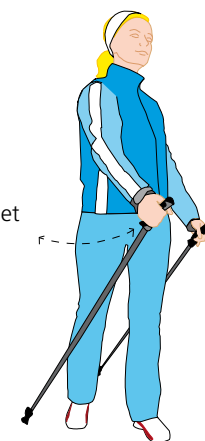
## 3. Siruta lihastest pinget välja!

- Suru käsi taha puusast mööda, kuni see on täiesti sirge.
- Suru käepaelale ja too käsi kepi- ga uueks tõukeks ette.
- Jälgige, et käsi oleks keha ligidal ega liiguks liialt laiali.



## 4. Võimle liikmed vabaks!

- Võimle pärast kõndimist.
- Seisa ja hoida käed lahti.
- Lase kepil järgida käe normaalset liikumist ette ja taha.
- Hoida käsi küünarnukist kerges paindes.
- Jälgige, et kepp ei tõuseks nabast kõrgemale.



## MIKS ON KEPIKÕND KASULIK?

Kepikõnd tõstab toonust ja tekitab heaolutunde. Kepikõnni peamine kasutegur seisneb südame-veresoonkonna ja kopsude töö tugevdamises. Tänu liikumisele jõuab rohkem verd, toitaineid ja hapnikku iga üksiku keharakuni. Kepikõnd on efektiivne spordiala ka kaalu langetamiseks. Kuna kepikevõndi saab harrastada koos sõbra või seltskonnaga, pakub see rõõmu ühisest tegevusest, lõõgastab vaimu ja tõstab tuju!

### ÕIGE KEPIKÕNNI MEELESPEA

- Kõnni loomuliku rütmiga. Käsi ja jalga vahelduvad.
- Tõuka kepi teravik maha vastasjala varvaste juures.
- Käepide ei tohi nabajoonest kõrgemale tõusta.
- Hoida õlgu vabalt.
- Pea meeles - mida kaugemale puusast mööda sirutad käe, seda rohkem lõõgastuvad õlalihased.

Esimest korda kõndima minnes on hea, kui saad minna kaasa juba kepikevõndi harrastava tuttavaga või liituda käijate treeningrühmaga. Kogenud "käijad" annavad sulle kasulikku nõu. Siin mõned lingid, millelt saad lisainfot kepikevõndi kohta.

<http://www.kepikond.ee>  
<http://www.kaimekoos.ee>  
<http://www.poleabout.ee>  
<http://tervis.tostamaa.ee>