



Jyväskylän Paloveteraanit ry

Tietoa kävelystä kuntoilumuotona

Kävely

Kävely, etenkin reipas sellainen, on loistava tapa pysyä kunnossa ja madaltaa omia terveysriskejään. Kävelysauvat ovat mainio apuväline.

- Moni kävelee 10 000 askelta päivässä, koska ”niin kuuluu tehdä”. Mutta onko askelten määrä todella niin kiveen hakattu? Kymppitonnin maagista rajaa on kuitenkin epäilty ennenkin. Viimeisimpien tutkimusten mukaan askelten määrä saattaa tosiaan olla ylimitoitettu.
- Mihin 10 000 askeleen myytti oikeasti perustuu?
 - 10 000 askeleen raja on perustunut 1960-luvulla julkaistuun japanilaisen askelmittarin mainokseen – kävelevä mies. Askelmittarin nimi japaniksi tarkoitti ”10 000 askeleen mittaria”.
- Uusien tutkimusten perusteella yli 65-vuotiaille suositellaan noin 4000 askeleen päivittäistä askelmäärää normaalielämän arkiaskareiden lisäksi. Aikaa kuluu puolisen tuntia ja matkaa kertyy 2-3 km.
- Liikunnan terveyshyödyt ovat todennäköisesti suurimmat kun liikkumisen ajoittaa kello 11 ja 17 välille; myös aamu- ja iltaliikunta on suositeltavaa mutta tutkimusten mukaan vaikutus ei ole kuitenkaan yhtä suuri.

Pidä mielessä ainakin kävelyn superluku 4000!