



TREENERITE TASEMEKOOLITUS

KEPIKÕND

TASE 4 NOOREMTREENER

© Eesti Kepikõnni Liit

Kõik õigused seadusega kaitstud. Tekstide ja fotode paljundamine ning nende trükis või elektroonilisel kujul avaldamine on keelatud.

SISUKORD

KEPIKÕNNI RAHVUSVAHELISED ORGANISATSIOONID	3
INTERNATIONAL NORDIC WALKING ASSOCIATION (INWA)	3
ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION (ONWF)	6
INTERNATIONAL COUNCIL OF NORDIC WALKING (ICNW)	7
INWA 10-ASTMELINE TEHNIKA ÕPETAMISE METOODIKA	8
KEPIKÕNNI TREENING ERI TASEMEL HARRASTAJATELE	16
1. TERVISE TASE	16
2. FITNESS TASE	17
3. SPORTLIK TASE	19
TREENINGTUNNI PLANEERIMISE ÜLDISED ALUSED JA METOODILISED JUHISED.....	20
KÕIGE LEVINUMAD VEAD KEPIKÕNNI TEHNIKAS	24

KEPIKÖNNI RAHVUSVAHELISED ORGANISATSIOONID



INTERNATIONAL NORDIC WALKING ASSOCIATION

INWA

Taust ja ajalugu

Kepikõnni, kui kõigile inimestele sobiva kehalise tegevuse idee käis välja Suomen Latu tegevjuht Tuomo Jantunen 1990-ndate aastate alguses.

1996. aastal ühinesid temaga Vierumäki Spordiinstituudi testimislabori juht Matti Heikkilä ja seejärel spordivarustuse tootja Exel Oy asepresident (praegune INWA president) Aki Karihtala.

Koostöös Exel Oy tootejuhi Taisto Mannineniga töötati selle tegevuse jaoks välja spetsiaalsed käimiskepid. Soome keeles nimetati seda tegavust "sauvakävely". Hiljem otsustas Exel nimetada selle ümber "Nordic Walkinguks", mida praegu kasutatakse kogu maailmas. Esimesed spetsiaalsed käimiskepid toodeti 1997. aastal Exeli poolt ja firma registreeris ametlikult toote „Nordic Walker”.

Kontseptsioon „Kuidas tutvustada kepikõnni rahvusvaheliselt” arendati välja Aki Karihtala poolt. See oli programm, mis hõlmas haridust, informatsiooni, psühholoogiat, varustust, reklaami ja meediat. Soome oli pilootmaaks, kus Suomen Latu juhendajad töötasid koos keppide tootja Exeliga, et tutvustada kepikõnni alast tegevust ning käimiskeppe laiemale avalikkusele.

Sama kontseptsiooni laiendati ja kasutati ka teistes riikides, kus Exelil oli äritegevus.

Rahvusvaheline Kepikõnni Liit INWA asutati Aki Karihtala poolt 2000. aastal ning ta on olnud selle organisatsiooni presidendiks tänaseni.

INWA alustas kepikõnni laste õppeprogrammide välja töötamist ning juhendajate koolitust üle maailma. Peamiseks eesmärgiks oli arendada kepikõnni (Nordic Walking) alast koolitust rahvusvaheliselt ning luua ülemaailmne treenerite ja juhendajate võrgustik.

Varsti pärast INWA asutamist hakkasid teised riigid moodustama oma rahvuslikke organisatsioone, millest mõned liitusid INWAgaga, osa aga hakkasid töötama sõltumatult. Meedia ja spordikaupade tööstus ühinesid liikumisega ning Nordic Walking hakkas levima kiiresti üle kogu maailma.

Raske on loetleda kõiki kepikõnni isasid ja emasid erinevates riikides, kuid ilma nende teerajajateta ei oleks kepikõnn seal, kus see praegu on.

INWA on ainus rahvusvaheline organisatsioon, millele kepikõnni loojad on andnud volitused kepikõnni põhimõtete ja tunnuste edendamiseks, arendamiseks ja kaitsmiseks üle kogu maailma.

Peamiseks eesmärgiks oli arendada kepikõnni (Nordic Walking) alast koolitust rahvusvaheliselt ning luua ülemaailmne treenerite ja juhendajate võrgustik.

Koostöös spordi-, tervise- ja treeninguekspertidega töötab INWA välja uuenduslikke treeningmeetodeid ja kepikõnni koolitusprogramme. INWA teeb koostööd ka teadus- ja meditsiinasutustaga, pakkudes neile juhiseid uuringuteks.

2023.a. seisuga on INWA-l 20 ametlikku liikmesorganisatsiooni ning INWA kepikõnni juhendajaid on sertifitseeritud enam kui 40 riigis.

INWA kuulub Rahvusvahelisse Ühendusse Sport Kõigile (TAFISA), mis tegutseb praegu 132 riigis üle kogu maailma ning on Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO), Rahvusvahelise Olümpiakomitee (IOC), Ühinenud Rahvaste Hariduse, Teaduse ja Kultuuri Organisatsiooni (UNESCO) ning rahvusvahelise Sporditeadlasi ühendava katuseorganisatsiooni ICSSPE (International Council of Sports Science and Physical Education) partner. Koostöö ja võrgustiku loomine TAFISA-ga toetab ka kepikõnni üldist edendamist.

INWA struktuur

INWA juhatus toetub kuuetele komiteele:

1. HARIDUS – õppematerjalide ja – meetodite täiustamine ning välja andmine
2. LIIKMESUHTED – koostöö ja abistamine olemasolevate liikmete vahel ning uute liikmete vastu võtmine
3. ÜRITUSED – igal aastal mai kuus Nordic Walking Day
4. VÕISTLUSED – võistluste süsteemi arendamine ja kohtunike koolitus
5. TEADUS JA UURINGUD – koostöö teadusasutustega ning uute uurimismaterjalide analüüs ja levitamine
6. KOMMUNIKATSIOON – sotsiaalmeedia haldamine, INWA aktiivne reklaamimine ning info edastamine liikmetele
7. FINANTS – tugev finantsjuhtimine, mis keskendub ressursside edastamisele liikmetele ning sponsoritele

INWA juhendajate ja treenerite kriteeriumid

Selleks et tagada kvaliteetne ja nõuetele vastav kepikõnni õpetamise süsteem, on INWA töötanud välja kriteeriumid kepikõnni treenerite ja instruktorite koolitamiseks.

INWA INTERNATIONAL TRAINER (IT)

See on litsenseeritud tervise või spordi kõrgharidusega spetsialist, kes koolitab INWA rahvuslikke treenereid (INWA National Trainer), arendab välja uusi koolitusprogramme ning esindab INWA-t rahvusvaheliselt.

INWA NATIONAL TRAINER (NT)

Peab olema läbinud registreeritud INWA instruktorige tasemekoolituse, omama ülikooli kraadi meditsiini-, tervise-, spordi- või fitnessi alal, peab olema heaks kiidetud oma rahvusliku alaliidu poolt, suutma anda asjakohaseid kursusi instruktoritele nii teoorias kui praktikas, olema võimeline suhtlema inglise keeles, edukalt osalema INWA riiklike treenerite kursustel, et säilitada oma kategooriat, peab osalema INWA konventsioonil vähemalt iga kahe aasta tagant ning ta ei tohi omal kulul või vastutusel iseseisvalt korraldada juhendajate kursusi, vaid ainult oma maa kepikõnni liiduga kooskõlastatult.

INWA VANEMINSTRUKTOR

Peab olema läbinud mõne National Traineri poolt läbi viidud koolituse, olema kinnitatud ning määratud oma maa kepikõnni liidu poolt, omama ulatuslikku praktilist kogemust treeningprotsessi läbi viimisel, täitma nõuded, mis on selleks seatud oma maa alaliidu poolt, täitma oma riigi seadusi ja eeskirju.

INWA INSTRUKTOR

Peab olema tervishoiu- või spordialase taustaga, nad peavad olema oma maa alaliidu poolt sertifitseeritud organiseerima treeninguid inimestele, peavad oskama õpetada korrektset kepikõnni tehnikat järgides INWA 10 astmelist meetodikat. INWA instruktor peab olema oma maa kepikõnni liidu liige ning sel juhul ta võib kasutada ka INWA logot ning õppematerjale.

INWA TEGEVUSJUHT (ACTIVITY LEADER)

On aktivist, kes on valmis kirglikult edendama kepikõndi oma piirkonnas. Ta on kogenud kepikõndija, kes oskab ohutult tegutseda rühmadega koos INWA instruktoriga. Ta ei või iseseisvalt õpetada kepikõnni tehnikat, nad jälgivad treeningutes osalejaid ning suunavad neid vajadusel juhendajajuurde, et muuta või parandada tehnikat.

INWA traditsioonilised üritused:

Konventsioon (**INWA Convention**) – igal aastal oktoobri kuus

Maailma kepikõnnipäev (**Nordic Walking Day**) – mai kuus

Maailma Karikavõistlused (**INWA World Cup**) – mitu etappi

ORIGINAL NORDIC WALKING FEDERATION – ONWF

Algupärase Kepikõnni Föderatsioon



Hiljem on nimi muudetud – **Original Nordic Walking from Finland**

See organisatsioon on loodud Marko Kantaneva poolt 2010.aastal pärast seda , kui ta oli lahku löönud INWA-st ning alustanud iseseisvalt kepikõnni koolituste läbiviimist eri maades.

See organisatsioon keskendub igas vanuses inimestele, et vältida istuvat eluviisi ning parandada nende elukvaliteeti ja julgustada neid aktiivselt liikuma. Missiooniks on tervislik elustiil ja positiivsed tunded.

Liikmeks võivad olla nii üksikisikud kui organisatsioonid eri maades. Ei seata piiranguid hariduse tasemele ega varustuse valikule. Ei eelistata ühtegi meetodikat või õppemeetodit vaid tahetakse järjekindlalt otsida uusi viise, kuidas oma parimat tulemust saavutada teie jaoks kõige sobivamal viisil. Meie eesmärk on aidata teil seda leida!

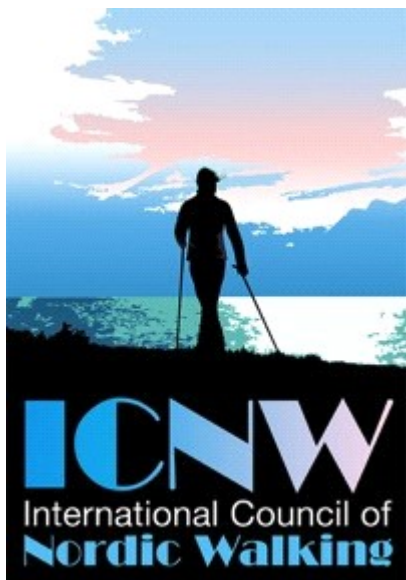
ONWF-i missiooniks on ühendada liikmed, organisatsioonid ja ka tööstuspartnerid haridus-, teadus- ja müügi edendamise projektides, mille eesmärk on suurendada osalemist kepikõnni arendamisel ja luua seega positiivne mõju rahvatervisele kõikjal maailmas.

ONWF viib läbi treenerite ja juhendajate kursusi eri maades. Eriti aktiivselt on tegutsetud Venemaal, kus koolitatud sadu juhendajaid.

Viimastel aastatel korraldatakse mitmel maal ka kepikõnni võistlusi World Cup Tour`i nime all.

INTERNATIONAL COUNCIL of NORDIC WALKING

Rahvusvaheline Kepikõnni Nõukogu



Loodud 2014.aastal. Asutamislepingu allkirjastasid kepikõnni pioneerid, spordinõustajad Leena Jääskeläinen ja Tuomo Jantunen, sporditeadlased Tiina Arrankoski ja Tuomo Kettunen, kes on aastaid töötanud erinevates riikides arengu ja hariduse valdkonnas, rahvusvaheliselt tunnustatud tervisespordi uurija, emeriitprofessor, LKT, kliinilise füsioloogia ja sporditeaduse spetsialist Ilkka Vuori ning filosoofiadoktor Mika Venojärvi Ida-Soome ülikoolist

See on rahvusvaheline teadusorganisatsioon, mis keskendub teadusuuringutele, haridusele ja kepikõnni igakülgsel arendamisele.

Selle organisatsiooni loojad Tiina Arrankoski ja Tuomo Kettunen töötasid välja uue, kaasaegse kepikõnni kontseptsiooni - **Modern Nordic Walking**.

See kontseptsioon toetub kolmele põhisambale:
rüht, käimise tehnika ning keppide kasutamine.



INWA 10-ASTMELINE TEHNIKA ÕPETAMISE METOODIKA

Antud kepikõnni õpetamise metoodika on töötatud välja Rahvusvahelise Kepikõnni Liidu INWA poolt. See programm võimaldab juhendajana õpetada kepikõnni tehnikat osade kaupa.

Õpetamine soovitatakse jagada järgmisteks osadeks:

1. KEHAHOID
2. KALLUTUS ETTE
3. KÕND
4. ROTASIOON (PÖÖRE)
5. LOHISTAMINE
6. TOETAMINE
7. TÕUGE
8. TÄIELIK SIRUTUS
9. AKTIIVNE VABASTUS
10. KÄE ETTE VIIMINE (HOOG ETTE)

1. KEHAHOID

Eesmärk: leida õige ja aktiivne asend kõndimiseks

Juhised:

- a) seiske nii, et jalad asetsevad puusade laiuselt ja ühel joonel
- b) leidke keha raskuskese, jaotades oma raskuse mõlemale jalale ühtlaselt nii jalalaba esi- kui tagaosade vahel
- c) põlved on kergelt kõverdatud
- d) hoidke vaagen neutraalses asendis
- e) aktiveerige süvalihased
- f) tõmmake abaluud kergelt tahapoole
- g) hoidke lõug maapinnaga paralleelselt

Levinumad vead:

1. keharaskus asetseb liialt kandadel
2. raskuskese on liialt taga
3. põlved on liialt ülesirutatud või kõverdatud
4. vaagna asend on liialt nõgus või liiga kumer
5. süvalihaste aktivatsiooni puudumine
6. õlad on liialt längus
7. lõug on liialt üles tõstetud ja pea tahapoole kaldus

Nõuanded õppimiseks:

- kanda keharaskust kandadelt päkkadele. Õige asendi leidmiseks kandke raskust küljelt küljele ja ta püüdke tunnetada jalalabade väliskülgi
- harjutage liigutamist valest asendist õigesse asendisse, et tunda erinevust
- harjutada suletud silmadega, et parandada teadlikkust ja tunnetada asendit
- püüdke end virtuaalselt jälgida pildilt või peeglist

2. KALLUTUS ETTE

Eesmärk: edendada edasiliikumist

Juhised:

- a) kallutage end veidi ettepoole ühe aktiivse tervikuna jalgadest peani
- b) keha asendit säilitades hoidke lihased aktiivsetena
- c) hoidke kepikõnni ajal stabiilset kehaasendit
- d) suunake pilk otse ette horisontaalselt ning vältige alla vaatamist

Levinumad vead:

- 1) painutamine ette vööst puusadeni
- 2) selja kõõru tõmbamine
- 3) vaatamine alla
- 4) kõndimine liiga püstises asendis

Nõuanded õppimiseks:

- alustada võimalikult sirge seljaga ja püüda end tõsta rindkerest ülespoole
- kujutage ette, et olete suusahüppaja või kõnnite vastu tuult
- liigutage keharaskust kandadelt üle päkkade kuni varvasteni
- veidi ette kummardades viige üks käsi õlaliigesest ning vastasjalg sammu ette
- hoidke pilk horisondil
- kõnd peaks olema nagu kontrollitud ette kukkumine

3. KÕND

Eesmärk: alustada kepikõnni põhiliikumist

Juhised:

- a) astumisel pange esimesena maha kanna keskosa
- b) jätkake rullumist üle kogu jala
- c) lõpetage tõuge päkaga
- d) pöörake ettepoole ka keha kergelt kaasa
- e) korraga liiguvad vastaskäsi ja –jalg
- f) liigutage käsi õlaliigesest
- g) käe etteviimisel jälgige, et küünarnukk oleks loomulikus paindes

Levinumad vead:

- 1) kere passiivne asend
- 2) pilk suunatud liiga alla
- 3) kere rotatsiooni puudumine
- 4) käsi ei liigu õlaliigesest
- 5) puudub aktiivne jalgade tõuge puusadest ja põlvedest
- 6) liiga tugev kannalööök maha
- 7) liiga tugevalt jalad sirutatud

Nõuanded õppimiseks:

- pöörake tähelepanu jala sujuvale rullumisele üle kannal varvasteni
- tee mõned harjutused tasakaalu saavutamiseks
- lihaste paremaks aktiveerimiseks harjutage tagurpidi kõndimist
- pange tähele, et sammu pikkus ja käte hoog peaksid olema loomuliku pikkusega
- rõhutage, et käte hoog peaks olema pingevaba ja loomulik
- korrake kehaasendi põhipunkte

4. ROTATSIOON (KERE PÖÖRE)

Eesmärk: tavaliselt on vaagna pöörlemine jalgade liikumise tulemus. See liigub sagitaaltasandil edasi ja tagasi. Kogu pöörlemisulatus on 4 kraadi kummaski suunas, seega kokku 8 kraadi. Selle sammu (tegevuse) eesmärk on optimeerida üla- ja alakeha vahelise liikumise koordineerimist. Pöörlemine on raske liigutus ja vajab head stabiilsust. Et rotatsioon oleks täiuslik, peab kogu liikumishela koordineerimine olema optimaalne.

Juhised:

- a) hoidke pea stabiilses asendis ja vaadake horisonti
- b) pöörlemise hõlbustamiseks andke kätega hoogu otse ette ja taha
- c) tõugake aktiivselt jalgadega, et anda impulss õlale edasi liikumiseks (vasema jala päkale surudes liigub parem õlg ette)

Levinumad vead:

1. ülakehas ei toimu pööret
2. küünarliiges liiga kõverdatud
3. pööramise asemel toimub kallutus küljele
4. liialt palju õlgade liikumist
5. käsi ristub keha keskjoonega
6. liialt lühike samm
7. puusa pikenduse puudumine
8. tasakaalustamata sammu pikkus

Nõuanded õppimiseks:

- vaata otse ette
- liigutage käsi ja jalgu otse ette-taha, samal ajal pöörates õlgu ja puusaid vastupidises suunas

- kui rotatsioon on puudulik, siis pöörake oma kliendi tähelepanu sellele, et käte liigutused toimuksid õlast, mitte küünarliigesest) ja oleks pikemad
- paluge oma klientidel mõnda aega kõndida käed risti seljal ning seejärel kõndida vabade hoogsate käte liigutustega, et nad tunnetaksid erinevust

5. LOHISTAMINE

Eesmärk: leida käte ja jalgade rütm ning õppida keppe hoidma õige nurga all

Juhised:

- a) kinnitage kepid rihmadest käte külge
- b) kõndides hoia käed lõdvestunult ning peopesad avatud
- c) jätkake tavalist kõndimist keppe esialgu ignoreerides
- d) jätkake käte liigutamist õlaliigesest ette ja taha
- e) hoidke käe randmed stabiilselt, peopesad sissepoole
- f) jälgige käimiskepi diagonaalset asendit (umbes 45 kraadi)
- g) hoidke kepi teravik kogu aeg suunaga taha

Levinumad vead:

1. koordineatsioon puudub, käed ja jalad liiguvad erineva kiirusega
2. käed ei liigu mitte õla- vaid küünarliigesest
3. ette liiguvad korraka samapoolne käsi ja jalg
4. käsi liigub ette naba tasemest kõrgemalt
5. küünarliiges liialt kõverdunud
6. liialt vähe ruumi kere ja küünarliigese vahel

Nõuanded õppimiseks:

- lohistamine on tähtis samm et hõlbustada käte lõdvestunud liikumist ette
- leida käte ja jalgade loomulik rütm (kordineatsioon)
- hoidke õlad ja küünarliigesed lõdvestunult
- samapoolse kordineatsiooni parandamiseks kasutage terminit „lähtestamine”. See tähendab seismist paigal, käed jalgade kõrval ja kõndima hakkamist. Et hõlbustada käte õige liigutusrütmi saavutamist, laske kätel kõndimise ajal järk-järgult rohkem ja rohkem kõikuda
- veenduge, et kaela- ja õlalihased oleksid lõdvestunult
- kõndige aeglaselt, see uus liikumine nõuab palju kordineatsiooni
- leidke loomulik sammu pikkus ja sagedus (mehed astuvad pikemaid samme, naistel aga suurem sammu tihedus)

6. TOETAMINE

Eesmärk: leida kepile stabiilne asend käe tõukeks taha

Juhised:

- a) hoidke kepp diagonaalselt maapinna suhtes ca 45 kraadise nurga all

- b) leidke toetuspunkt (haardepunkt) käe loomuliku liikumise abil: jälgige, kuidas kepp nagu iseenesest maha asetub, kui käsi eest tahapoolle liikuma hakkab
- c) haarake kergelt käepidemest kinni, et toetada kepp maha
- d) leidke selline rütm, et kepp asetuks maha samaaegselt vastasjala kannaga
- e) säilitage randme loomulik asend

Levinumad vead

1. selle asemel, et liigutada kätt ainult õlaliigesest, liigutatakse eesolevat kätt küünarliigesest
2. küünarnukk on liialt sirge
3. käsi tuleb kõrgemale nabajoonest
4. kepp tuuakse ette liiga vertikaalselt
5. ranne teeb liikumise ajal "maalimise" liigutust (lehvitab)

Nõuanded õppimiseks:

- veenduge, et käimiskepp asetatakse maha käe loomuliku liikumisena
- hoidke keppi haardes õrnalt, nagu sõbralikul käepigistusel
- rõhutage käimiskepi maha asetamise õige ajastuse olulisust vastasjala kannalöögiga

7. TÕUGE

Eesmärk: viia keha aktiivsemalt edasi

Juhised:

- a) tõugake keppi taha-alla kepiteraviku suunas
- b) tunnetage, kuidas kogu keha kepi abil edasi liigub
- c) tunnetage ühtlast sujuvat survet õlaliigeses ilma õlga tõstmata
- d) käe liikumisel taha vaagnast möödumisel avatakse käsi. Kepi haare väheneb, et saaks valmistuda tõuke järgmiseks osaks (osa 8)
- e) säilitage rüht tõukefaasi ajal kui kepp möödub vaagnast

Levinumad vead:

1. kepp asetatakse liialt ette ja on liiga vertikaalses asendis
2. küünarliiges on liialt kõverdunud
3. tõuke algfaasis kasutatakse liialt palju jõudu
4. surve kepile kaob kui käsi möödub vaagnast
5. kepi hoie liialt rusikas ja ei kasutata rihma
6. õlg tõstetakse liialt üles
7. tõukel kehaasendi üle kontrolli kadumine, näiteks kere külgsuunas kallutamine

Nõuanded õppimiseks:

- surve kepile suureneb käe tahaviimise algul ning püsib ka ülejäänud tõuke ajal
- tõuke ajal kepi käepide liigub horisontaaljoonel
- tunnetada kuidas kõik kehaosad on liikumisega seotud, öelge näiteks: „Tunneta kuidas süvalihased aktiveerivad käte liigutusi ja kepp töötab”
- säilitage kontroll kepi maha asetamise ning õige kasutamise üle
- tuletage meelde õige keha asendi tähtsust koos edasi liikumisega

8. TÄIELIK SIRUTUS

Eesmärk: kasutada täielikult käimiskepi efektiivsust

Juhised:

- a) hoidke kepi teravik maas nii kaua kui võimalik
- b) tõugake käsi puusast mööda ja sirutage täielikult küünarliigesest
- c) see liigutus peaks tunduma kui õlavöö pikendus
- d) säilitada kere rotatsioon ja stabiilne asend
- e) oluline on säilitada survet kepile kuni tõuke lõpuni
- f) tõuke lõpus peaksid sõrmed olema suunatud käimiskepi teraviku suunas

Levinumad vead:

1. piiratud käe taha liikumine õlaliigesest
2. küünarliiges jääb tõuke lõpus kõveraks
3. sõrmed ei ole tõuke lõpus suunatud kepi teraviku suunas
4. surve kadumine kepile pärast käe kerest möödumist
5. käe randme üle kontrolli puudumine
6. kere stabiilsuse puudumine (mis põhjustab nõrga tagasitõuke)
7. kehaasendi kontrolli kadumine (raskuskese liigub tahapoole)

Nõuanded õppimiseks:

- kepp peaks olema käe pikenduseks
- käsi peaks olema taha tõuke lõpus täielikult sirutatud
- õlast kepi teravikuni peaks moodustuma sirgjoon
- tunnetada käe tagumiste lihaste aktiivsust
- korrake õiget kehahoiakut
- korrake kallutust ette
- korrigeerige tõuke ajal randme ja sõrmede asendit

9. AKTIIVNE VABASTUS

Eesmärk: leida õige hetk käe ette viimiseks

Juhised:

- a) täieliku sirutuse lõpus avage käsi
- b) hoidke sõrmed pingevalt koos, ilma neid laiali sirutamata
- c) suruge käsi randmest aktiivselt vastu rihma
- d) tõugake tugevalt taha, et kepi ots maapinnaga lõpuni kokku puutuks
- e) tunnetage, kuidas lükkate kepi eemale ja see vedruna tagasi tuleb

Levinumad vead:

1. keppi ei tõugata täiel määral tahapoole, vaid haaratakse see liiga vara uuesti kätte
2. käe mitte toetumine rihmale
3. õla pööramine sissepoole
4. sõrmed on liiga laiali
5. tõukefaas jääb lühikeseks

Nõuanded õppimiseks:

- veenduge, et küünarliiges oleks tõuke lõpus õige nurga all (sirutatud) ja ka käsi randmest sirutatud (haardest vabastatud)
- jälgige õiget kehaasendit
- kui õppijad ei tõuka kätt täielikult välja, kasutage paaristõuget. Selle harjutuse ajal kontrollige rühti ja kepi asendit
- rõhutage, et käe tõuke lõpus surve rihmale langeb kokku jala päka tõukega

10. HOOG ETTE

Eesmärk: tuua käsi ja kepp ette ning valmistuda kepi teadlikuks maha toetamiseks

Juhised:

- a) jälgige, et vedruefekti tulemusel liiguks käsi dünaamiliselt ette
- b) hoidke keppi õhus, kuni sirutate kätt ettepoole, et kepp maha toetada
- c) jälgige, et liigutust juhib kepi ülemine ots
- d) teadvustada tunnet, et käsi haarab etteviimisel käepidemest automaatselt
- e) haara kepp kõigi sõrmedega. Väike sõrm korrigeerib kepi asendi
- f) olge kepi maha panekul tähelepanelik – see peab toetuma maha õige nurga all!
- g) Hoidke kaela- ja õlalihased lõdvestunult

Levinumad vead:

- 1) õlaliigesest liikumise asemel painutatakse kätt küünarliigesest, mille tulemuseks on käe lühem ette liikumine
- 2) haare ei ole täielik ja kepi toetamise ajal on käsi kepi küljest lahti
- 3) käe sulgemise ja avanemise vale koordineatsioon
- 4) vastasjala maha paneku vale asetus ja ajastus
- 5) liialt palju sisse või välja pööramist õlavööst
- 6) kepid ei ole õiges asendis
- 7) koordineatsiooni puudumine käe ja kepi vahel, mis põhjustab viivitust kepi maha panekul
- 8) käe ette liikumine liiga aeglane

Nõuanded õppimiseks:

- veenduge, et käeliigutus toimuks õlaliigesest ning küünarnukk oleks loomulikult moel paindes
- kontrollige, et peopesa avaneb ja sulgub õiges asendis
- veenduge, et käed liiguksid õigesti
- paremaks käe ette liikumise arendamiseks kasutage paaristõuget
- õppige kepikõnni tehnikat ühe käe tõukega, et käe liikumisi saaks teha osaliselt või aeglasemalt
- jälgige õla asendit käe ette viimisel
- keskenduge käe pehme haarde tunnetamisele ette viimise faasis
- hoidke kaela- ja õla piirkonna lihased lõdvestunult

KEPIKÕND ÜLES- JA ALLAMÄGE

Mäkke tõusu tehnika

Ülesmäge liikumisel tuleks hoida keha veidi rohkem ettepoole kaldu kui tasasel maal kõndimisel. Ilmneb, et keha tahab iseenesest ettepoole, tõusu suunas kalduda ning samm muutub lühemaks.

Käsi peaks alustama tõuget puusa juurest ja liigutuse ulatus on lühem kui tasasel.

Kepitõuked ülesmäge kõnnil jagavad koormust ja suunavad seda jalgadelt ülakehale.

Tõuge tuleks lõpetada taha ja käsi peaks küünarliigesest sirutama.

Käe ja kepiga peaksime end tõukama mäkke üles.

Juhised:

- lühenda sammu pikkust
- kalluta kere rohkem ettepoole
- intensiivista käte ja jalgade tööd

Mäest alla mineku tehnika

Laugest mäest alla liikudes on sammud lühemad ning raskuskese madalal. Põlved on kogu aeg pisut kõverdatud ning jalalaba ei rullu enam tõuke viimases faasis täiesti maast lahti. Toetage kepid maha kehast tahapoole, kuid sooritage äratõuge väiksema jõuga. Allamäge kõndides ei tohiks kepid kunagi olla kehast eespool. Keharaskus peaks toetuma taha kätele.

Juhised:

- hoida keha raskuskese madalal
- vähenda sammu pikkust
- kalluta veidi tahapoole
- hoida keppe endast tagapool
- esimesena toimub kann kokkupuude maaga, seejärel rullub kogu jalalaba

Järsust mäest laskumise tehnika on aga täiesti erinev laugest mäest alla mineku omast.

Siin tuleks kepid viia paralleelselt ette nagu paaristõukelisel suusasammul ning keharaskus peaks toetuma täielikult ette keppidele. Jalad tuua vahelduva sammuga keppide joonele ning viia raskus jalgadele. Seejärel jälle paralleelselt kepid ette ning raskus kätele ja keppidele. See raskuse viimine ette nõuab veidi julgust ja oskust. Soovitatav kasutada juurdeviiva harjutusena kere raskuse kandmist paralleelsetele keppidele tasasel maal, seejärel minna laugemale ja hiljem järsule laskumisele.

KEPIKÕNNI TREENING JA TEHNIKA ERI TASEMEL HARRASTAJATELE

KEPIKÕNNI TREENINGUST

Kepikõnd on suurepärase liikumisvormi, mida võib kasutada nii rehabilitatsiooniks, organismi vastupidavuse ja üldise treenituse tugevdamiseks kui ka sportliku vormi parandamiseks.

Seetõttu ei saa me ka kõigile kepikõnni harrastajatele ühtset retsepti treeninguteks anda.

Kui selle alaga tõsisemalt tegelema hakata, peab kõigepealt teadma, millisel kehalise ettevalmistuse tasemel me oleme ning millised eesmärgid me endale püstitame.

Treenituse tase võib regulaarse harjutamise tulemusena muutuda ka samal inimesel – alustame tervise tasemel ja lõpetame mõne aasta pärast aga juba sportlikul tasemel !

Kepikõnniga tegelejad võiks üldjuhul jagada kolme kategooriasse:

1. TERVISE TASE

Siia liigituks need, kes varem on olnud vähese liikumisega, kuid on nüüd otsustanud hakata oma kehalist ettevalmistust parandama.

Kindlasti kuuluvad siia ka vanemad inimesed, kes soovivad liikumisharrastusega vananemist pidurdada ja kehalist vormis olekut hoida. Vanematele inimestele on just kõnd ideaalne tervisesport, millega alustada oma kehalise seisundi parandamist. Tänu kõnnile paraneb heaolutunne ning iseseisvus igapäevastes tehtavates toimingutes. Järk-järguline progress toimub, kui regulaarse kõnni tempo on ühtlane ning kestab vähemalt 30 minutit. Sellisel tasemel tehtav treening aitab saavutada peamisi tervisega seotud fitness-eesmärke, ilma et avalduks ebasoodsaid mõjusi.

Ja siia kategooriasse liigituvad ka erinevate terviseprobleemidega inimesed (näit. kergemate südame- ja hingamissüsteemi haigustega, selja-, põlve ja puusaliigeste probleemidega inimesed).

Keppidega kõndimine vähendab käimisel tekkivat koormust jalaliigestele, jättes osa kehamassist käte kanda. Seetõttu võib tervise tasemel kepikõnni harrastamist nimetada ka tugikõnniks. Keppe võib kasutada kui toetuspunkte, mis aitab tagada kindlustunde harjutuste sooritamisel ning vältida kukkumisohtu libedal või künklikul pinnasel.

Kepikõnni soovitatakse mitmete haiguste teraapias, seda just kogu organismi ja ka liigeste ainevahetuse parandamise teel.

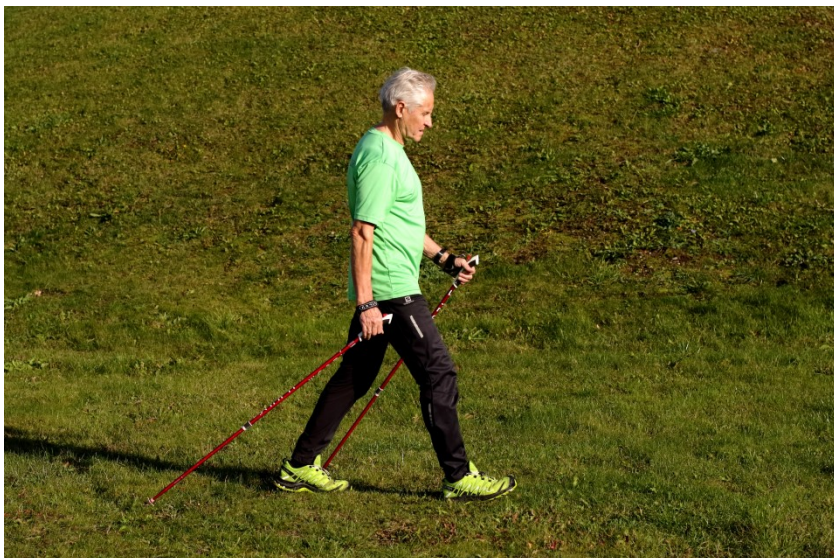
Enne kui alustada tervise tasemel regulaarseid kepikõnni treeninguid, peaks kindlasti konsulteerima oma perearstiga. Eriti ettevaatlik tuleks olla südame- ja astmahaigetel ning pärast pikemaid haigusi.

Tervise tasemel kepikõndijad peaksid kasutama veidi lühemaid käimiskeppe kui sportlikul tasemel kõndijad. Treeninguks valitud tee või metsarada peaks olema tasane, ilma suuremate tõusude-langusteta.

Kõndimise tehnika

Kõndimist võiks alustada ilma kepi tõuketa, liigutades käsi lihtsalt õlaliigesest, keppe kergelt lohistades. Samm veidi pikem kui tavakõnnil ja rullumine üle kannal.

Järgnevalt tuleks leida kepiteravikul see punkt, kus ta toetub pinnasesse ning seejärel püüda kergelt käega tõugata taha-alla ja käsi peaks küünarliigesest veidi sirutama. Kepp peaks kogu liikumise ajal jääma teravnurga alla. Kepitõuge ei tohiks olla liiga tugev ega väsitav. 10-astmelises tehnika mudelis vaid osad kehahoid, kõnd, lohistamine, toetamine.



Treening

Tervise taseme treening võiks olla võrdne igapäeva elus tehtavate tegevustega või veidi intensiivsem. Liikumine peaks olema sellise tempoga, et ei hakkaks hingeldama ega ka oluliselt higistama. Hea enesetunde peaks säilima kogu treeningu ajal.

Tervise tasemel harrastaja treening võiks olla 1-2 korda nädalas, 30-60 min, pulsisagedus 50-60% maksimaalsest südame löögisagedusest.

Maksimaalse südame löögisageduse vastavalt vanusele saab arvutada valemiga: naistel 226–vanus ja meestel 220–vanus.

Algajatel liikumisharrastajatel ja vanematel inimestel võib optimaalse pulsisageduse arvutada ka valemiga 180-vanus. Näit. 60-aastasel inimesel oleks soovitud pulss $180-60 = 120$ lööki/min.

Treenituse ja enesetunde paranedes ei tohiks tõsta tempot, vaid pikendada liikumisaega. Treeningu lõppedes sooritada kindlasti venitusharjutusi rahulikus tempos.

2. FITNESS TASE

Suurem osa kepikõnni harrastajatest kuulub siia kategooriasse. Need on üldjuhul eri vanuses terved inimesed, kes soovivad hoida või tõsta enda kehalist vormi. Eraldi kategooriana võiks siia liigitada ka ülekaalulised inimesed, kes kepikõnniga soovivad langetada oma kehakaalu.

Sel tasemel harrastajad peaksid kindlasti tähelepanu pöörama ka oma varustusele – kepid õige pikkusega ja sobiva käepidemega, jalanõud sellised, mis mõeldud käimiseks – veidi jäigemal tallaga ja kannakumerusega. Riieetus sobiv, vastavalt aastaajale ja ilmale.

Väga tähtis on sellel tasemel liikumisel ka õige kepikõnni tehnika.

Kõndimise tehnika

Kõndides peaks samm olema palju pikem kui tavakõnnil, jalg peaks liikuma sirgelt ette kannale ning seejärel rulluma üle päka ja põlvest sirutuma. Mida pikema sammuga me astume, seda pikema tõuke saame ka käe ja kepiga sooritada. Käsi peaks hakkama ette liikuma õlaliigesest. Kepiteravik toetub maha käepoolse jala päka joonele. Seejärel toimub käe liikumine taha ja sirutumine küünarliigesest. Käe sirutus on vajalik selleks, et lihased saaksid ka lõdvestuda.

See on tsükliline liigutus ning igas tsüklis peaks olema kaks faasi – pingutus ja lõdvestus. Siis suudame pikemalt treenida ja lihased ei väsi nii ruttu.

INWA 10-astmelises tehnikas lisaks esimesele neljale faasile ka osad rotatsioon, tõuge, täielik sirutus ja aktiivne vabastus.



Treening

Samm ja tempo on hoogsamad kui tavakõnnil, selg peaks minema juba kergelt higinähtavaks, kuid samal ajal peaksime suutma trennikaaslastega vestelda. Kui hakkame hingeldama või jääme vaikseks, siis on tempo liiga kõrge !

Fitness tasemel harrastaja treening peaks toimuma 3-4 korda nädalas, ajaliselt 60-90 min. ja pulsisagedusel 60-70 % maksimaalsest.

Selline treening on parim moodus organismi aeroobse vastupidavuse parandamiseks.

Alati tasuks meeles pidada, et treeningul ei tapa mitte maa pikkus, vaid tempo !

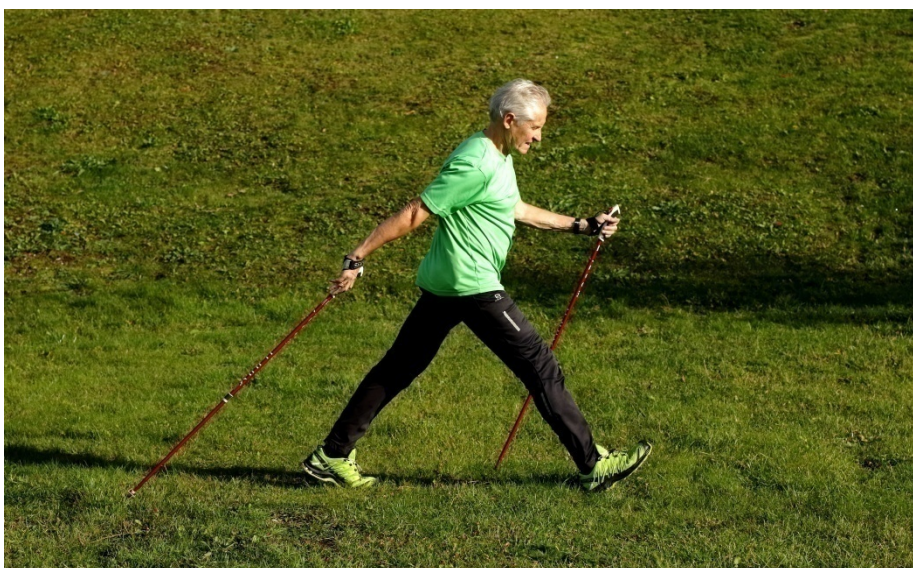
Treeningu mitmekesistamiseks soovitatakse kasutada erineva pinnase ja profiiliga liikumisradu ning mägisemaid maastikke. Kord nädalas (näit. nädalavahetusel) soovitatakse teha veidi pikem treening 2-3 tundi. Siis peaks kindlasti varustusse kuuluma ka väike seljakotike, kus joogipudel ja müslibatoon.

3. SPORTLIK TASE

Sellel tasemel treening on mõeldud neile, kes fitness-režiimis liikudes ei saa enam vajalikku koormust. Tavaline käimise tempo jääb liiga madalaks ning me ei saavuta nõutavat pulsisagedust.

Siia kuuluvad eelkõige nooremad ja treenitumad harrastajad ning ka teiste spordialade esindajad, kes soovivad kepikõnniga arendada organismi aeroobset vastupidavust või mitmekesistada selle alaga oma treeninguid. Eelkõige sobib sellel tasemel kepikõnd teiste vastupidavusalade harrastajatele aeroobse põhivastupidavuse arendamiseks või ka taastavateks treeninguteks. Näit. suusatajad, jalgratturid ja ka triatleedid on kepikõndi kasutanud pikkade 2-5 tundi aeroobsete treeningute läbiviimisel, kus pulsisagedus ei tohiks tõusta üle aeroobse piiri.

Kõndimise tehnika



Sportlikul tasemel kõndimise tehnika on palju hoogsam kui tervise- või fitness tasemel. Samm peaks olema maksimaalselt pikk, et ka käega saaks pikemalt tõugata. Kepiteravik läheb maha kere joonel sammu keskosas. Käsi ja kepp lõpetavad tõuke taga ühel joonel ning toimub täielik käe sirutus ning aktiivne vabastus hoidest. Seejärel liigub käsi õlaliigesest hoogsalt ette ja valmistub kepi teravnurga all uueks maha panekuks. Kere kallutub tõuke algul veidi ette ning tõuke lõppedes toimub ülakeha rotatsioon – õlad ja puusad pöörduvad veidi vastassuunas. INWA 10-astmelises tehnika mudelis kasutada kõiki faase.

Treening

Sportlikul tasemel peaks treeningud toimuma 3-5 korda nädalas, 60-90 min., keskmisel pulsisagedusel 70-90 % max.

Pikad ja rahulikud treeningud peaksid vahelduma ka paari raskema ja kõrgema pulsisagedusega treeninguga. Korra nädalas soovitaks sportlikul tasemel kepikõndijatele ka intensiivsemat treeningut näit. kordustreeninguna mõnel pikemal tõusul, kus mäest üles minnes tõuseks pulss maksimumi lähedale ning tagasi alla minnes peaks taastuma jälle aeroobsele tasemele alla 120 löögi minutis. Selliselt teha vähemalt 5-10 kordust. Sportlikul tasemel treenijad peaksid kindlasti osalema ka kepikõnni võistlustel.

TREENINGTUNNI PLANEERIMISE ÜLDISED ALUSED JA METOODILISED JUHISED

Sõltuvalt osalejate arvust ja nende ettevalmistuse tasemest võiks treeningtunnid liigitada:

- tutvustavad töötoad
- rühmatreeningud
- individuaaltreeningud
- kursused
- kepikõnnimatkad/üritused

Algajatel võiks õppust alustada lühikese teoreetilise osaga, kus tutvustada kepikõnni olemust, selle ala eeliseid võrreldes teiste tervisespordi aladega, varustust ning lühidalt tehnikat.

Suvisel ajal ja ilusa ilmaga võib selle läbi viia välitingimustes, halva ilmaga aga siseruumis.

Järgmise osana tuleks tunnis osalejatele jagada kepid ning reguleerida need õigele pikkusele. Seejärel õpetada ka rihmade kätte panekut ja õiget kepi hoiat.

Edasi järgneb praktiline tehnika õppimine.

Siin tuleks tähelepanu pöörata ka õppekoha valikule.

See peaks olema tasase pinnaga, soovitatav muru või kõva liivakattega ning piisava suurusega.



Kindlasti tuleks arvestada ka ilmaoludega – kustpoolt puhub tuul, kust paistab päike jne.

Algul sooritada juurdeviivad tehnika harjutused kohapeal.

Jalgade töös näidata kuidas jalg läheb sirgelt ette maha kannale ja rullub üle päka.

Eraldi käte töö – kepi maha panek ja tõuge.

Seejärel sooritada harjutused liikumisel.

Väiksema rühma puhul võib liikuda ringis ja juhendaja ise on selle keskel.

Suurema grupi puhul liikuda edasi-tagasi mööda tasast väljakut.

Juhendaja võib ise liikumised ette näidata või kasutada selleks ka mõnda kogenumat kepikõndijat.

Viimasel juhul on juhendajal hea jagada selgitusi ning jälgida tunnis osalejate tehnikat.

Kui on tegemist juhendaja/treeneri poolt läbi viidava tunni või õppusega, siis tuleks kõigepealt kindlaks teha, mis tasemel on tunnis osalejad – kas nad on varem kepikõnniga kokku puutunud või soovivad alles alustada selle alaga. Sobiv õpperühma suurus oleks 10-20 inimest.

Kui tehnika on omandatud, siis võiks alustada treeninguga.

Didaktiliselt peaksid treeningud muutuma tehnika õppimiselt kehalise vormi parandamisele.

Treeningtunnid peaksid koosnema kolmest osast – soojendus ehk ettevalmistav osa, treeningu põhiosa ja lõpposa ehk jahutusfaas. Soojendus valmistab keha ja vaimu ette kepikõnniks (treeningu põhiosa), lõdvestus võimaldab järk-järgulist taastumist.

Treeningu põhiosa ongi kepikõnd, kus toimub südame-veresoonkonna aeroobne või anaeroobne treenimine.

Ettevalmistav osa

Soojendusosa valmistab keha ette algavaks treeninguks ning aitab vältida vigastuste teket. Soojenduse ajal intensiivistuvad vereringe ja hingamine. Eelsoojendus parandab liigete liikuvust, lihaste mobiilsust ning koordinatsiooni kesknärvisüsteemis. Soojendusosal on treeningule ka psühholoogiline efekt -see parandab tähelepanu ning valmisoleku võimet.

Selles osas valmistatakse keha ette algavaks treeningtunniks ning aitab sellega vältida vigastuste teket. Tänu tõusnud vererõhule ja südame löögisagedusele suureneb ringleva vere hulk, kuna kehalise treeningu ajal töös olevates organites (põrn, maks) vähenevad verevarud. Keha püüab sel moel varustada lihaseid toitainete ja hapnikuga ning samal ajal eemaldab ainevahetuse jääk-produkte. Intensiivistunud vereringlus ning suurenenud lihastöö tõstavad aktiivsete lihaste temperatuuri. Tänu sellele väheneb lihasesisene pinge, mille tulemusena paraneb lihaste, kõõluste ja liigete elastsus. See aitab omakorda vältida treeningul tekkivaid võimalikke vigastusi.

Kehaliste harjutuste ning treeningu läbiviimisel paraneb ka paindumus: soe lihas on elastsem ning funktsionaalselt paremas seisus; kulub vähem energiat ning lihas väsib vähem. Eelsoojendus parandab liigete liikuvust, lihaste mobiilsust ning koordinatsiooni kesknärvisüsteemis. Soojendusosal on treeningule ka psühholoogiline efekt: see parandab tähelepanu ning valmisoleku võimet. Soojendus algab paari-minutilise aeglasel tempos kõnniga.

Soojendus võib sisaldada ka kergeid venitusharjutusi, kuigi neid tuleks teha alles pärast mõningat lihaste soojendust. Aktiivne soojendus vähendab vastupanu venitusele, sest soe lihaskude reageerib hõlpsamini ja kergemini kui külm (soojus parandab elastsust ehk võimet venida). Sama kehtib ka liigete ja sidekoe kohta.

Peale soojendust peaks tegema paar venitus- ja lõdvestusharjutust. Need harjutused mõjutavad kogu keha, kuid enamasti on need fokuseeritud just üla- ja alajäsemetele. Meeles peab pidama, et soojendusel tehtavate harjutuste tempo on aeglane. Jõuharjutusi tee 10-20 korda, ühte venitusharjutust hoia vähemalt 15 sekundit. Kui lihas hakkab kiskuma

krampi, siis on õige aeg lõpetada. Lõdvesta lihast. Seejärel soorita harjutust uuesti, kuid väiksema koormusega. Mitte kunagi ei tohi ületada valupiiri!

Ettevalmistavas osas tuleks lühidalt õpetada ja korrata ka kepikõnni tehnikat.

Põhiosa

Treeningu põhiosas tuleks kiirenda tasapisi käimissammu. Selle tagajärjel peaks suurenema pulsisagedus, hingamine peaks muutuma intensiivsemaks ja keha muutub kergelt higiseks. Tähtis on kõndimisel kasutada aktiivselt käsi. Kätega tuleb tõugata lõpuni, neid ei tohiks hoida lihtsalt keppidega ees ega lohistada järel. Õige treeningu korral on tunnise kõndimise järel tunda, et käelihased on tööd teinud. Oluline on käimise ajal jälgida ka õiget hingamise tehnikat – hingamine peab olema sügav ja rütmiline.

Tähtis on treeningu ajal jälgida koormuse intensiivsust s.t. südame löögisagedust. See peaks kogu treeningu vältel püsima etteantud tsoonis sõltuvalt teie vanusest ning kehalise treenituse tasemest. Suurim viga treeningutel on liiga kõrge tempo ehk suur intensiivsus.

Kui ei kasutata pulsimõõtjat, siis seda saab määrata ka subjektiivsete tunnuste järgi: kiirem kui tavakõnd, selg kergelt higine, nõuab kergelt pingutust kuid liikumine peab tunduma meeldivana. Treeningtempo on õige siis, kui suudad kaaslasega vabalt, ilma hingeldamata vestelda.

Koormust tuleks tõsta käimise aja ja läbitava distantsi pikendamise ja mitte tempo lisamisega.

Põhitreening ise peaks kestma orienteeruvalt 60 minutit, mille jooksul läbitakse 4 – 6 km.

Kui tasasel liikumine tundub liiga kergena, kasutada ka liikumist mägisemal maastikul.

Lisaks erineva profiiliga radadele, võiks kasutada ka erineva pinnasega radasid – metsatee, saepururada, muruväljakud, mererand ja miks mitte vahest ka asfalttee.

Lõpposa

Treening lõppeb jahutusfaasiga, kus rahulike liigutustega ja venitusharjutustega kergendatakse organismi pingutusest toibumist.

Kepikõnnitreening peaks alati lõppema lõdvestusharjutustega, mis võimaldavad järkjärgulist taastumist ja üleminekuaga. Seega peaks nende intensiivsus aeglaselt kahanema, kuni on jõutud tagasi puhkeseisundisse.

Kasu lõdvestusest:

- pulsisagedus, vererõhk ja hingamissagedus langevad aeglaselt puhkeseisundi tasemele;
- järk-järgult langeb kehatemperatuur, mis aitab kehal kuumusest vabaneda;
- aitab lihastest eemaldada ainevahetusjääke nagu piimhape;
- vähendab lihaste valulikkust järgmisel päeval.
- valmistab vaimu ette lõõgastuseks;
- vähendab ohtu, et trennijärgselt langeb vererõhk liiga madalale (hüpotensioon), mis põhjustab peapööritust, kuna väheneb vere tagasivool südamesse ja ajju, sest veri koguneb jalgadesse.

Soovitused lõdvestuseks

Vähendage intensiivsust järk-järgult, st ärge lõpetage kõndimist väga järsult, vaid aeglustage tempot, võimaldades pulsisagedusel tasapisi langeda ning vererõhul ja -ringel normaliseeruda.

Lõdvestuge vähemalt 5-10 minutit, sõltuvalt treeningu intensiivsusest, kestusest, kellaajast ning treenijast, nt intensiivsema treeningu puhul tuleks lõdvestusele rohkem aega pühendada. Vanematel või südamehäirete riskiga inimestel oleks samuti soovitatav kauem lõdvestuda.

Erinevalt soojendusvenitusest tuleb lõdvestusvenitust teha aeglaselt, hoides iga asendit 15–30 sekundit. Pikad venitused võimaldavad lihastel lõdvestuda ja naasta treeningueelsesesse pikkusse. Venitage kõiki lihaseid, mida kepikõnni ajal kasutatakse. Töötage süsteemselt kas varvastest üles- või peast allapoole. Hoidke end venitusasendis paigal, kordamööda kummagi kehapoolega.

Ärge venitage nii kõvasti, et lihastes pinget tunneksite. Ärge püüdke ületada lihase vastupanu-punkti ega venitage nii, et teil on ebamugav või valus.

Üldised nõuanded treenimiseks:

- regulaarsus – üle päeva, vähemalt 2-3 korda nädalas
- tsüklilisus – koormuse ja puhkuse vaheldumine
- harjutamise kestvus – vähemalt 1 tund (algajatel 30 min ja vähehaaval pikendada 1 tunnini)
- intensiivus (liikumise kiirus) – optimaalse pulsisagedusega, aeroobses režiimis
- kehalise vormi paranedes pikendada liikumise kestvust, mitte tõsta tempot
- kord nädalas teha veidi pikem treening (2-3 tundi) rahulikuma tempoga ja soovitatav looduses
- parema treenitusega harjutajatel teha kord nädalas intervalltreening (näit. tõusudel)
- vahetevahel osaleda ka nn. rahvaspordiüritusel, et nautida ka meeldivat seltskonda.

KÕIGE LEVINUMAD VEAD KEPIKÕNNI TEHNIKAS NING NENDE PARANDAMINE

1. KEHAASEND

Levinumad vead:

- selg kүүrus
- kere liialt ette kaldu
- kere veidi taha kaldu

Nõuanded nende parandamiseks:

- seista sirgelt, keharaskus võrdselt mõlemal jalal
- vaade otse ette, lõug maapinnaga paralleelselt
- tõmmata abaluud veidi taha
- paluda kaaslasel teid kõrvalt vaadata ning vigu parandada
- jälgida end võimaluse korral peeglist
- võtta vahepeal sisse vale asend ning siis jälle õige, et tunda erinevust
- harjutada suletud silmadega, et tunnetada asendit

2. JALGADE TÖÖ

Levinumad vead:

- kõnd kõvera põlvega
- jalg ei asetse ette maha kannale, vaid kogu tallale
- samm liiga lühike
- samm liialt pikk, üle venitatud
- jalg ei sirutu sammu lõpus

Nõuanded nende parandamiseks:

- harjutada paigal sirge jala ette viimist kannale
- harjutada pikema sammuga õiget kõndi ilma keppide ja käte tööta
- leida endale sobiv sammu pikkus
- panna ka käed õlast liikuma ning jälgida, et käe taha liikumisel toetuks kepp maha sammu keskel

3. KÄTE TÖÖ

Levinumad vead:

- kepi hoie vale (rusikas)
- käsi liigub vaid küünarliigesest, mitte õlast
- tõuge hakkab liiga kaugelt eest
- käsi ei tõuka kehast mööda, tõuge lõpeb liialt vara
- tõuke lõpus küünarliiges ei sirutu
- tõuke lõpus ei vabastata hoiat

Nõuanded nende parandamiseks:

- kõndida ilma keppideta ja liigutada käsi hoogsalt õlaliigesest vastaskäsi-vastasjalg
- harjutada õiget kepi kätte panekut ja reguleerida rihma survet paigal
- kõndida kepid käes neid lohistades, kuid liigutades hoogsalt õlaliigesest
- keppe lohistades käe taha viimisel leida see punkt, kus kepiteravik haakub maaga
- sealt edasi tunnetada, et käsi liiguks veel tahapoole kerest mööda ning sirutuks
- jälgida, et tõuke lõpus lastakse käsi haardest kergelt lahti nii et käsi ja kepp jääks ühele joonele (kepp oleks käe pikendus)
- jälgida, et toetamise faasis oleks küünarliigese ja keha vahel vahe
- tõuke paremaks omandamiseks harjutada paaristõukelist kepikõndi ning kõndimist ühe kepiga (teine käsi liigub kaasa ilma kepita)

4. ROTATSIOON (KERE PÖÖRE)

Rotatsioon ehk kere pööre on tähtis liigutus lülisamba liikuvuse ning kerelihaste aktiveerimise seisukohast. Sellega paneme liikuma selgroo diskid ja aitame vätida nende kokku vajumist ning luustumist.

Levinumad vead:

- ülakehas ei toimu pööret
- jalg ei liigu puusast ette
- pööramise asemel toimub kallutus küljele
- liialt palju õlgade kiikumist
- liialt lühike samm

Nõuanded nende parandamiseks:

- kõndida ilma keppideta ja liigutada käsi hoogsalt õlaliigesest vastaskäsi-vastasjalg

- liigutage käsi ja jalgu otse ette-taha, samal ajal pöörates õlgu ja puusaid vastupidises suunas
- kui rotatsioon on puudulik, siis pöörake tähelepanu sellele, et käte liigutused toimuksid õlast, mitte küünarliigesest) ja oleks pikemad
- kõndida algul käed risti seljal ning seejärel kõndida vabade hoogsate käte liigutustega, et nad tunnetada erinevust

Kasutatud allikad:

1. Arrankoski T, Kettunen. Modern Nordic Walking – liikkeessä läpi elämän. Valkeakoski: Askel International Oy, 2013
2. Kantaneva M. Kepikõnd. Aktaprint, 2005
3. Jalak R. Liikumine ja Sport nr.8, 2014
4. S.Nottingham, A.Jurasin. Nordic Walking for Total Fitness. Human Kinetics, 2010
5. G.Stewart. The Complete Guide to Nordic Walking. Bloomsbury 2014
6. INWA – NORDIC WALKING INSTRUCTOR Course Manual 2023
7. Jooksja (ajakiri) jaanuar 2018