

**Kävelyharjoitteet** ulkona; suositellaan, että jokaista osiota harjoitellaan erikseen ja lopuksi yhdistetään kaikki yhdeksi. **Harjoitukset voi tehdä sekä sisällä että ulkona.** Ulkona voit tehdä harjoitteita myös esim. kävelylenkin/ulkoilun aikana. Sisällä liikkumismatka on lyhempi ja nopeus hitaampi, mutta keskity silloin enemmän liikkeisiin kuin liikkumiseen eteenpäin. Sisällä tehtäessä kiinnitä huomiota alleviivattuihin kohtiin.

### **Kävelylinja ja rytmitys**

- yhtä pitkät askeleet, askeleen rullaus eli kantapää tulee ensin maahan
- suora kävelylinja eli askeleet samalla linjalla
- katse eteen ylös, havainnoi ympäristöäsi

### **Nopea kävely**

- laajat, voimakkaat käsien liikkeet taakse (korosta käsien ojennusta taakse)
- venytä pitkä askel – > kanta ensin maahan, ajattele napaa selkä kohti (ryhti!)
- vartalo hieman kallistuneena eteenpäin ("menemisen meininki")

### **Korkea askel**

- ojenna itsesi pitkäksi, nosta polvea ylös kohti napaa
- keskity ja pidä kävelyn rytmi tasaisena (tasapaino!)
- vastakkainen käsi-jalka liikkuu samanaikaisesti ja yhtä korkealle ja laajasti

### **Valmis kävely**

- ajattele itsesi pitkäksi, napa selkää kohti
- laajat käsien liikkeet, ajattele käsien liikettä taakse
- ota pitkä askel -> kanta maahan- rullaus- varvastyöntö!
- keskity, pyri pitämään kävelylinjasi suorassa
- katse eteenpäin, huomio muut kanssaliikkujat ja ympäristö
- ajattele/käskytä kankeampaa puolta tai raajaa enemmän