



# KEPIKÕÕND

TREENERITE TASEMEKOOLITUS – TASE 3

# KEPIKÕND

## TASE 3



2018

© Eesti Kepikõnni Liit

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

Koostaja: René Meimer

Kujundaja: Marika Piip

Fotod: René Meimer, Karl Mõttus, Siim Semiskar,  
Ardo Säks, Bruno Tohver, Kaarel Zilmer

# SISUKORD

KEPIKÕNNI MÕISTE.....	5
KEPIKÕNNI PLUSSID.....	6
KEPIKÕNNI AJALUGU .....	7
RAHVUSVAHELINE KEPIKÕNNI LIIT .....	9
KEPIKÕNNI ALGUS EESTIS .....	9
KEPIKÕNNI EELISED JA VÕRDLUS TEISTE LIIKUMISHARRASTUSE ALADEGA.....	10
VÕRREDES JOOKSMISEGA .....	11
VÕRREDES SUUSATAMISEGA .....	12
KEPIKÕNNI VARUSTUS.....	13
KEPID.....	13
JALANÕUD .....	15
RIIETUS .....	16
SELJAKOTT .....	16
LIIKUMISPAIGAD.....	17
KEPIKÕNNI TEHNIKA.....	19
TEHNIKA ÕPETAMISE METOODIKA .....	21
HARRASTAJATE ERINEVAD TASEMED .....	23
TERVISE TASE.....	23
FITNESS TASE.....	23
SPORTLIK TASE.....	23
KEPIKÕNNIHARRASTAJATE TREENING .....	25
OSALEMINE RAHVASPORDI ÜRITUSTEL .....	27
VENITUSHARJUTUSED KEPPIDEGA .....	29
NÄIDISHARJUTUSED: .....	29
KASUTATUD KIRJANDUS:.....	33

## KEPIKÕNNI MÕISTE

**Kepikõnd** ingl.k. *Nordic Walking, Nordic Pole Walking*, soome kl. *sauvakävely*, vene k. *нордическая ходьба, скандинавская ходьба, северная ходьба* on kehalise aktiivsuse vorm, milles lisaks tavapärasele loomulikule kõnnile kasutatakse aktiivselt spetsiaalse ehitusega käimiskeppe. Liikumisel säilitatakse loomulik ning biomehhaaniliselt korrektne kõnd ning kehaasend. Kepikõnd põhineb tavalise kõnni liikumismustril – vahelduval jalade ja käte liikumisel. Õige kepiõõnni tehnika puhul on käte liikumine sarnane tavalise kõnni käeliigutuste ulatusele.

Kui suudate kõndida, suudate teha ka kepiõõnni. Sportlik kepiõõnd on tänapäeva inimese tarvis spetsiaalselt välja töötatud liikumisevorm, kusjuures säilitatud on kõik hea ja vajalik tavalisest käimisest.

Kepiõõnni põhitehnika hõlmab biomehhaaniliselt korrektset käimist kombineerituna käte- ja ülekeha lihaste tööga, mis meenutab mõneti klassikalist murdmaasuusatamise tehnikat.

Keppide tehniliselt õige kasutamine kaasab kõndimisse ka ülakeha lihaste aktiivse rakenduse. Füüsiline koormus jaotatakse sobival moel paindlikult ja tasakaalustatult kogu keha erinevate lihasgruppide vahel. Samuti võimaldab see kaasata kogu ülejäänud keha lihaseid.

Kepiõõnd põhineb järgmistel printsiipidel:

- kehaline tegevus, mis sobib kõigile, olenemata vanusest, soost või füüsilisest vormist
- turvaline, tervislik ja loomulik liikumisviis
- ala, mis parandab kehahoiakut ja rühti
- kogu keha sümmeetriline ja täielik treenimine
- loomulikud ja voolujoonelised liigutused, mis hõlmavad nii üla- kui alakeha ning süvalihaseid
- efektiivne aeroobne treening läbi rütmilise ja dünaamilise liikumise, mis saavutatakse nii suurte kui väikeste lihasgruppide aktiveerimisel
- töötavate lihaste pidevalt vahelduv aktiveerimine ja lõdvestamine, mis leevendab lihaspinget
- treeningu intensiivsuse ja eesmärkide hõlbus kohandamine individuaalsetele vajadustele

*Kepiõõnd on tavalise kõnnile sarnane liikumisevorm, kus mitmekülgsema koormuse saamiseks kasutatakse spetsiaalseid käimiskeppe*

**NB!***Kepikõnd sobib kõigile*

## KEPIKÕNNI PLUSSID

Kepikõnd on jõukohane igäühele, liigutused lihtsad ning loomulikud. Kõndida saab igal pool: metsas, pargis, linnatänavail, maanteel, rannas ja rabas ning ka igal aastaajal.

Treeninguks läheb vaja vaid paari keppe, mugavaid jalanõusid, sportlikku riietust ja eelkõige liikumisrõõmu.

Kepikõnni puhul on liigestel lasuv koormus oluliselt väiksem kui joostes ja hüpates, mil koormus liigestele tõuseb 3–5 korda kehamassist suuremaks. Keppidega kõndimine vähendab käimisel tekkivat koormust jalaliigestele, jättes osa kehamassist käte kanda. Lisaks alakeha lihastele pannakse keppidega käimisel tööle ka õlavöö, ülakeha ja nimmepiirkonna lihased.

Kepikõnd tõstab tavalise käimisega võrreldes energiakulu, arendab vastupidavust ja suurendab organismi hapnikutarbimise võimet umbes 58% tavalisest käimisest rohkem. Märgatavalt suureneb ka südame löögisagedus: erinevate uuringute andmetel keskmiselt 17 löögi võrra minutis rahuliku liikumise puhul. Erinevate uuringute andmetel kulutab inimene kepikõnnil tavalise käimisega võrreldes kuni 46% rohkem energiat

# KEPIKÕNNI AJALUGU

Tänaseks laialdaselt tuntud ala kepikõnniga tegelesid esmaselt ainult murdmaasuusatajad.

Terminid „kepikõnd“ (soome k. *sauvakävely*) algelt veel ei tuntud. Suusatajad ise kasutavad kepikõnni asemel sagedamini ja meelsamini nimetust suusatamiskõnd, mis tegelikult vastabki paremini suusatajate kepikõnnitehnikale.

Murdmaasuusatajad on kasutanud kepikõndi oma suvise treeninguvormina pikkadel retkedel mööda metsi ja soid, piki mäeveerusid ja tundraradu juba vähemalt 1930-ndatest aastatest alates.

Suusakeppidega kõndimine järgib üsna täpselt murdmaasuusatamise klassikalise sõiduviisi tehnikat.

Intensiivsema treeninguvormina märke tõusudel kasutatakse kerge hüppega tehnikat, mida nimetatakse ka suusaimitatsiooniks.

Teiseks lähteallikaks tänapäevasele kepikõnnile võib pidada ka mägedes matkamist, kus kasutatakse spetsiaalseid reguleeritava pikkusega keppe. Märke minnes tehakse need lühemaks, et oleks parem end üles tõugata ja mäest laskumisel jällegi pikemaks, et oleks neile hea ette toetuda. Selle ala nimi ingl.k. ka *trekking*.

Esimesena reklaamis Soomes suusakeppidega kõndimist väljaspool võistlussporti Helsingi Viherlaakso kooli kehalise kasvatusõpetaja Leena Jääskeläinen 1966. aastal.

Seda tutvustati kui kõigile sobivat kehalist tegevust. Kepikõnni idee oligi sündinud – tavalisele kõnnile lisati kepid, mida kasutati murdmaasuusatamisega sarnasel moel.

Aastatel 1968–1971 töötas Leena Jääskeläinen Jyväskylä Ülikooli Kehalise Kasvatuse ja Sporditeaduskonna professorina ning võttis ka üliõpilastel lumevaasetel talvedel kehalise kasvatusõpetuse tundides spordivahendina kasutusele suusakepid. Neid kasutati samamoodi kui murdmaasuusatamises ning keppidega sooritati ka erinevaid võimlemis- ja venitusharjutusi.

1973–1991 oli Leena Jääskeläinen Soome Haridusministeeriumis peainspektor ning tutvustas keppidega kõndimist kui uudset ideed kooliprogrammi kehalise kasvatusõpetuse jaoks. Soome telekanal MTV3 näitas intervjuud Leena Jääskeläineniga ning kepikõnni demonstratsiooni, mille viisid läbi Helsingi Myyrmäki kooli õpilased.

1987.a. tehti esimene keppidega kõndimise avalik üritus populaarsel „Finlandia kävely!“ Tampere ning Leena Jääskeläinen ütles: „Sellest saab tulevikusport!“

1988. aasta jaanuaris toimus aga Soomes tähtsündmus, kus suusakeppidega kõndijaid kajastati esmakordselt ka meedias. Nimelt avati siis Helsingi

*Kepikõnni tekke-  
maaks võib pidada  
Soomet ja ametli-  
kuks algusaastaks  
loetakse 1997.a.*



1997.aastal avaldati esimesed kepikõnni artiklid ja töötati välja spetsiaalsed käimiskepid

olümpiastaadionil Soome spordilegendi Tahko Pihkala ausammas. Ürituse üks korraldajaid, Suomen Latu oli eelnevalt kutsunud kõiki soovijaid suuskadel liikuma Maunula suusamajast staadionile, kuid kahjuks lumi sulas vahetult enne üritust. Tollaaegne Suomen Latu tegevjuht Tuomo Jantunen aga leidis lahenduse ning varustas kõik 50 Maunula maja juurde saabunut suusakeppidega. Tahko Pihkala auks korraldatud suusatamisest moodustuski esimene suuremas rühmas läbi viidud kepikõnniüritus. Sellest avaldati ka foto ajalehes „Ilta-Sanomat“. Kuid antud alast ei räägitud siis veel kui kepikõnnist.

Varastel 1990.-ndatel toimub üha rohkem ja rohkem *sauvakävely* (keppidega kõndimise) üritusi ning avaldatakse ka esimesed sellesisulised artiklid. Võtmeisikuks kepikõnni juurutamisel ja edendamisel Soomes sai Tuomo Jantunen (Suomen Latu).

1997.a. tähistas Suomen Latu oma 70 aastast juubelit ning sel puhul avaldati mitmeid artikleid nende poolt harrastatavatest tervisespordialadest, kaasa arvatud ka kepikõnd.

Suomen Latu ajakirjas „Latu ja Polku“ avaldati 1997.a. artikkel liikumisharrastusest nimega „sauvakävely“ ning kepikõnd oligi ametlikult alguse saanud.

Kepikõndi tutvustati ka teistes põhjamaades ning mõeldi välja ala ingliskeelne nimi – Nordic Walking (algul ka Nordic Pool Walking).

Samal aastal kohtusid Suomen Latu, Soome Spordinstituudi ja keppide tootja Exeli esindajad Vierumäel ning töötati välja nii spetsiaalsed käimiskepid, liikumistehnika mudelid kui ka treeningprogrammid ning alustati ka kepikõnni juhendajate koolitusega.

Koostöös Suomen Latu ja Soome Spordiinstituudiga (*Vierumäen Urheiluoipisto*) tutvustas Exel esimesi spetsiaalseid käimiskeppide mudeleid „Walker“ ja „Nordic Walker“. Selle spordiala jaoks mõeldud kepid tegid selle ala eriliseks!

Välja anti ka esimesed kepikõnni juhendmaterjalid ning Suomen Latu viis läbi esimesed kepikõnni juhendajate kursused. Kepikõnni populaarsus hakkas plahvatuslikult kasvama.

1998 – vaid aasta pärast spordiala algatamist, avati Helsingis Suomen Latu suvemajas Paloheimäs Suomen Latu suvemajas Paloheinäs juba esimene *sauvakävely* treeningkeskus.

Uut ala tutvustati ka Soome vabariigi presidendile Martti Ahtisaarile ja tema abikaasale.

Suomen Latu saab riikliku auhinna „Aasta tervistedendav tegu (Vuoden terveysteko)“.

Suomen Latu liikmed harrastasid ning reklaamisid kepikõndi ka Tansaania, Mombasa rannas ning ka Kilimandžaarole tõustes.

Anti välja esimene soomekeelne kepikõnnivideo.

1999 tutvustati kepikõndi Šveitsis, seejärel Saksamaal ja Austrias.

2000. aastal loodi Rahvusvaheline Kepikõnni Liit INWA (International Nordic Walking Association), millel on rahvuslikud alaliidud 28 riigis, sealhulgas ka Eestis.



## RAHVUSVAHELINE KEPIKÕNNI LIIT

INWA on ainus rahvusvaheline organisatsioon, millele kepikõnni loojad on andnud volitused kepikõnni põhimõtete ja tunnuste edendamiseks, arendamiseks ja kaitsmiseks üle kogu maailma. Koostöös spordi-, tervise- ja treeninguekspertidega arendab INWA uuenduslikke treeningmeetodeid ja kepikõnni koolitusprogramme. INWA teeb ka koostööd teadlaste ja meditsiinitöötajatega, pakkudes neile juhiseid uuringuteks. INWA-l on üle 20 ametliku 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.

## KEPIKÕNNI ALGUS EESTIS

Eesti Kepikõnni Liit moodustati 2003. aastal 27. septembril Käärikul 27 füüsilisest isikust asutajaliikme poolt, põhikiri kinnitati 24. juulil 2004. aastal. Eesti Kepikõnni Liidu asutajaliikmed on teiste hulgas Eest Olümpiakomitee (EOK) tollane ja praegune president Mart Siimann, Eesti Vabariigi Riigikogu tollane esimees ja praegune Euroopa Parlamendi saadik Toomas Savi ning Eesti meeste suusakoondise peatreener Mati Alaver.

Eesti Kepikõnni Liidu presidendiks on alates 2004-ndast aastast Rein Randver.

Esimestena Eestist käisid 1998. aastal Soomes kepikõnni koolitusel Anne ja Mati Lill Maiklubist ning Maarit Vaikmaa Eesti Südameliidust. Samal aastal ilmus ka esimene artikkel kepikõnnist Eesti Päevalehes ja osteti esimesed käimiskepid Eesti Südameliidule. Järgmisel aastal tutvustas Eesti Südameliit ja Maiklubi kepikõnni avalikel tervisespordi üritustel üle Eesti. 2000. aastal sai Soomes toimunud koolitusel esimese eestlasena kepikõnni instruktori litsentsi Maarit Vaikmaa.

Esimene seminar ja praktiline koolitus toimus 2003. aastal 22. mail Tallinnas Nõmme Spordikeskuses. Läbiviijateks olid rahvusvahelised INWA mastertreenerid Marko Kantaneva Soomest ja Nicole Prell Saksamaalt. Samal üritusel tuli tervisespordi eestvedajatel mõtte asutada Eestis kepikõnni organisatsioon. Eesti Kepikõnni Liit loodigi sama aasta sügisel.

2005. aasta maikuust kuulub Eesti Kepikõnni Liit INWA-sse ning alates 2007 aastast ka EOK-sse.

*INWA asutati  
2000.a. ja Eesti  
Kepikõnni Liit  
2003.a.*

**NB!**

*Kepikõnd sobib kõigile, ei vaja kallist varustust ning seda saab harrastada igal pool.*

## KEPIKÕNNI EELISED JA VÕRDLU TEISTE LIIKUMIS-HARRASTUSE ALADEGA

Kepikõnd on üks paremaid vahendeid südamele ja lihastele koormuse andmiseks.

Kepikõnni liigutused on täiesti loomulikud, kuna põhinevad inimese normaalsel liikumisel.

Kuna kepikõnni saab harrastada koos sõbra või seltskonnaga, pakub see rõõmu ühisest tegevusest lõõgastab vaimu ja tõstab tuju.

Üks huvitavamaid järeldusi, millele kepikõnni uurijad on jõudnud, on fakt, et sarnase koormuse korral kehale, ei tunnetata kepikõnniga tegelev inimene väsimust. Piltlikult selgitades – tervisejooksu harrastades tunneb inimene väsimust peale mõne kilomeetri läbimist, kepikõnnil ollakse sama distantsi läbimise järel täiesti värske, samas on koormus südamele sama.

Teine positiivne moment kepikõnni juures on see, et raske on endale liiga teha, ehk kepikõnniga ei pinguta inimene üle.

Kepikõnni on ka lihtne õppida – käima õpime juba aastaselt. Keppidega käimise õige tehnika õppimine on kõigile jõukohane.

Ja lõpuks – see ala on ka suhteliselt odav. Head käimiskepid kestavad väga kaua ja pole kallimad kui suusakepid.

Liikuda saame väljas kõikjal ning me ei pea maksma mingite saalide kasutamise eest.

Kepikõnni võib teha nii hea enesetunde kui ka sportliku vormi saavutamiseks ja hoidmiseks. Samas on kepikõnd ka arstlikult soovitatav mõõduka ülekaalulisuse, kergekujulise liigesekulumishaiguse, mõõduka raskusega kõrgvererõhuhaiguse, südameisheemia tõve ja meeleoluhäirete korral.

Kõnnikepid pakuvad head tuge neile, kel tasakaaluga probleeme.

See ala sobib väga hästi ka eakamatele inimestele, kellele teevad häda valutavad liigesed, sest keppidega kõndimine vähendab käimisel tekkivat koormust jalaliigestele, jättes osa kehamassist käte kanda. Lisaks käimisel juba niigi töötavatele alakeha lihastele, saavad lisakoormuse käte lihasgrupid, rinna-, õla- ja seljalihased.

Seetõttu võimaldab regulaarne kepikõnd vabaneda kaela- ja nimmepiirkonna valudest ning radikuliidist.

Kepikõnd on tavakõnni efektiivsem edasiarendus, loomulik ja sujuv liikumine, mis kaasab töösse 90% kere lihaseid. See on efektiivne aeroobne treening, mis parandab vereringlust ja ainevahetust.

Kepikõnd on ala, kus pingutus ja lõdvestus pidevalt vaheldudes toovad leevendust pinges lihastele, see ala parandab kehahoidu ja rühti.

Võrreldes tavalise kõnniga

- suurem hapnikutarbimine ja kalorikulu
- tõuseb südame löögisagedus 5–17 löögi võrra minutis
- energiakulu suureneb keskmiselt 20%, maksimaalselt koguni 46%
- vähendab lihaspingeid kaela-õlavöötme piirkonnas
- parandab oluliselt kaela-õlapiirkonna liikuvust
- vähendab põlvedele ja teistele alakeha liigestele langevat koormust
- parandab inimeste tasakaalutunnetust (aitab tasakaalu hoida ja säilitada keerukal ja libedal pinnasel liikudes).

## KEHAHOID

Inimesed on evolutsiooni tulemusena hakanud neljal jalal käimise asemel kõndima kahel jalal. Hoolimata sellest ei ole keha ikka veel täielikult kohandunud teatud liigestele pandava lisakoormusega. Aeroobse ja jõutreeningu vähesus ühes istuva eluviisiga võib põhjustada rühihäireid, mis toovad kaasa füüsilist ebamugavustunnet. Kaebusteks on valu ja ebastabiilsus nii puusades, põlvedes kui hüppeliigestes. Kepikõnni kepid annavad „kaks lisajalga“, jaotades raskuse kehale ühtlasemalt ja võimaldades säilitada või parandada normaalset kõnnakut. Lisaks saavad nõrgemad lihasgrupid funktsionaalset treeningut.

## LEEVENDUS KAELA- JA ÕLAVALULE NING KAELA LIIKUVUSE PARANDAMINE

Kepikõnd võib leevendada probleeme kaela- ja õlapiirkonnas, eriti kui need on põhjustatud kaela- ja õlalihasüsteemi ülekoormatusest. Lihaste funktsionaalsus paraneb ja seega saab igapäevaselt nende lihaste koormust leevendada.

## TURVALISEM KÕNDIMINE JA FUNKTSIONAALSE VÕIMEKUSE SUURENDAMINE

Inimesed, kel on tasakaaluga probleeme, saavutavad kepikõnni keppide abil suurema stabiilsuse. Taaskord oleks nagu tegemist kahe lisajalaga.

Kepikõnd sobib ka vanematele inimestele ning sel on funktsionaalsele võimekusele soodne mõju.

## VÕRRELDES JOOKSMISEGA

### KEHALINE KOORMUS

Energiatarvet saab reguleerida kiiruse abil. Suurema kiiruse puhul on ka hapnikutarve suurem.

Uuringud on näidanud, et sama kiirusega 7,7 km/h jooksmisel ja kepikõnnil annab viimane suurema koormuse. Näiteks hapnikutarve selle kiirusega kepikõnni puhul vastab jooksmisele kiirusega 9,8 km/h.

Kepikõnd võimaldab meil liikuda aeroobses režiimis, s.t. suhteliselt madala pulsisagedusega. Seevastu jooksuga kipub pulss liiga kõrgele minema.

Eriti sobiv on kepikõnd vanematele inimestele ning südame-veresoonkonna haigetele, kellele jooks oleks täielikult vastunäidustatud.

*Võrreldes jooksmisega on kepikõnnil koormus jalaliigestele väiksem ja ei ole karta ka ülekoormust südamele*

**NB!****SURVE JALALIIGESTELE**

Jooksmisel kerkime me hetkeks maast (nn. lennufaas) ning seejärel maandume. Maaga kokkupuute faasis võib koormus liigestele olla väga suur, eriti ülekaalulistel inimestel. Suurimat probleemi ja vigastusi tekitab see põlveliigestele.

Sääre- ja reieluu kokkusurumine ning keder- ja reieluu kokkusurumine on jooksmise puhul ka tunduvalt suurem (samasuguse kiiruse puhul 40–100%).

**PAREM TUJU**

On uuritud inimeste psühholoogilist seisundit enne ja pärast 12-nädalast kepikõnniga tegelemise perioodi. Kepikõndijate rühmas esines võrreldes kontrollrühmaga vähem masendust, viha, väsimust ja muid meeleoluhäireid, ent rohkem energilisust.

Oletati, et kepikõndi harrastanud inimesed võisid end tunda teistmoodi, kuna neil oli olnud võimalik tegeleda uue nauditava käimisviisiga.

**VÕRRELDES SUUSATAMISEGA**

Kepikõnni eelis murdmaasuusatamise ees on see, et tegeleda saab selle alaga aastaringselt ja igal pool: metsas, pargis, tänaval, rannas ja rabas.

Kepikõnd ei vaja tänapäevast kallist varustust ega spetsiaalseid suusaradu.

*Võrreldes suusatamisega on varustus odavam ja ei ole vaja selleks eraldi valmistatud radasid*

# KEPIKÕNNI VARUSTUS

## KEPID

Õigete käimiskeppide kasutamine on eelduseks sellele, et kõndija end mugavalt tunneks ning liikumisest maksimaalset kasu saaks. Keppide valimisel on oluline arvestada nende pikkust, tugevust ja vastupidavust. Kepikõnni kepid on kerged ja tugevad, ning neil on käepideme küljes erikujuline hästiistuv rihtm. Käimiskepi tegelikku raskust liikumisel väljendab suurus, mida nimetatakse pendelkaaluks. Hästi tasakaalustatud, kerge käimiskepp tundub liikudes kerge. Käimiskepp on varustatud ka spetsiaalse kummist asfaltotsikutega, mis võimaldab liikuda ka asfaldil liigse mürata ja liigeseid põrutamata.

## KEPPIDE PIKKUS

Kepikõnni kepid peavad olema kindlasti lühemad kui murdmaasuusatamises.

Kepi pikkuse valikul tuleks lähtuda eelkõige inimese pikkusest, lisaks sellele oleks hea arvestada ka jäsemete pikkust ning liigeste liikuvust, kehalist vormi, liikumistempot, maastiku profiili ja pinnast.

Rusikareegel sobiva pikkusega kepi valikul on, et asetades kepiteraviku maha jalalaba juurde, moodustaks käsi küünarliigesest 90 kraadise nurga. Teiste sõnadega: kepi pikkus on paras kui toetad küünarnuki keha ligi ja hoiad kepi käepidemest, toetub kepp maha ja käsivars on maaga paralleelne.

Orienteeruva käimiskeppide pikkuse saab ka välja arvutada, kui korrutada oma pikkus 0,69-ga.

Algajad harrastajad võiksid kasutada natukene lühemaid keppe, samuti ka need, kes liiguvad peamiselt asfaldil. Kogenud kepikõndijatele ja pehmemal pinnasel (liivarand, soine ala) liikujatele sobivad aga natuke pikemad kepid.

## KEPI TÜÜP

Üldjuhul võib käimiskepid jagada kaheks – fikseeritud pikkusega ja reguleeritava pikkusega.

Fikseeritud pikkusega käimiskepid on üldjuhul valmistatud süsinik-fiibrist (1). Kepi jäikuse peamiseks määrajaks on süsiniku sisaldus kepi toru koostises. Mida suurem on süsiniku sisaldus, seda jäigem on kepp. Elastsus ja piisav jäikus peaks



*Põhiliseks varustuseks on õige pikkusega käimiskepid ja sobivad jalanõud.*

**NB!**

Kasutatakse nii fikseeritud pikkusega fiiberkeppe kui ka alumiiniumsulamist reguleeritavaid keppe



Pumpkepid

aitama vähendada mittesobivat vibratsiooni ega põrutaks käe- ning õlavarre liigeseid. Toru peaks olema kerge, et toimuks loomulik käte liuglemine ette-taha.

Kõrge süsinikusisaldusega kepid peaksid kindlasti olema siis, kui treenitakse tihti ja intensiivselt, kõndijal on vigastus või tervises seisund, mida süvendaks kepi mahapanemisel tekkiv „jarring“, kõnnitakse tihti kõval pinnasel nagu asfaltkate.

Reguleeritava pikkusega käimiskepid on valmistatud alumiiniumsulamist ning nende pikkust saab muuta vastavalt vajadusele (2). Eriti sobiv on neid kasutada

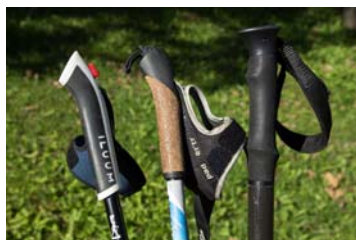
näiteks välja renditavate keppidena ning õpetajatel tundide andmisel. Selliseid keppe on ka hea transportida, sest need saab kokku lükates muuta küllalt lühikeseks, et mahuksid näiteks reisikohvrise lennureisile minnes.

Eraldi liik on matkakepid (3), mis valmistatud kolmeosalisena ja neid saab kokku panna väga lühikeseks, et mahuksid ka seljakotti. Tihtipeale aetakse neid segi käimiskeppidega ning isegi meie poodides on need tihti müügil käimiskeppide nime all.

Uueks tooteks on nn. pumpkepid (*Pungy-Pump*). Nende kasutamisel peab aga kindlasti teadma, kellele need sobivad ning kuidas kasutada.

## KÄIMISKEPI OSAD

**Käepide** on spetsiaalselt disainitud, ergonoomiline, et sobiks hästi kätte ning tagaks mugava haarde. Valmistatud on ta materjalist, mis väldib käe libisemist ja hõõrumist ning on soe (kork, kumm). Ta peab olema ka kergelt vahetatav.



**Käerihm** on vastupidav ja tugev, reguleeritava pikkusega, et sobituks iga suurusega käele.

Peaks olema ka kergesti avatav kui soovime kätt välja võtta. Rihm ei tohi olla liiga pingul, vaid peaks tõuke lõppedes võimaldama käe randmeosal toetuda rihmale, et sõrmed saaksid käepidemest lahti lasta.

Uudisena on ka näiteks QLS (Quick Lock System) käepide ja rihm, mis erinevad tavapära selle poolest, et rihma saab ühe nupulevajutusega käepideme küljest lahti ühendada ja sama lihtsalt tagasi panna. Väga hea lahendus kui tahad käimise ajal jooki võtta või mõnel muul põhjusel peaksid muidu kepi käest ära võtma.

Kepirihma kinnitamisel peaks jälgima, et kepp saaks õigesti kätte. Parema kepi peale on märgitud R (R= *right*, parem) ja vasaku kepi peale L (L= *left*, vasak).

Käsi tuleks asetada sideme aasast sisse altpoolt. Juhul, kui sidemel on spetsiaalne pöidla koht, tuleb pöial panna sinna, ülejäänud sõrmed aga sideme kõrvalt. Sideme krõps tuleb kinnitada paraja tugevusega. Kui tunned käesidet nimetissõrme ja pöidla vahel pigistamas, lase seda lõdvemaks.



Kontrollige rihma kinnituse sobivust käe tõuke lõppfaasis. Sirutage käsi alla kehast tahapoole täielikult välja ja avage sõrmed. Kepp, ranne ja käsi peaksid tõuke lõppfaasis moodustama ühe sirge. Kui rihm seda ei võimalda, on see liiga tugevasti kinni. Kui aga sõrmi käepidemest lahti lastes tekib tunne, et kepp kaob ära, on rihm liiga lõdvalt.



**Kepiteravik** ehk otsik on valmistatud kõvasulamist metallist, et ei kuluks kivisel pinnasel liikumisel. See on spetsiaalselt kepikõnni jaoks kujundatud ning kergesti vahetatav. Terav ots on mõeldud kõndimiseks pehmel pinnasel nagu rohi, jalgrajad, liiv, kuid ka talvistes oludes lumel ja jääl.



Teravik on asetatud nurgaga ettepoole, et oleks tagatud parem haakumine pinnasega ning välditud libisemine jäisel pinnasel.



**Kummiotsik**, mida kasutatakse metallist kepiteraviku pealsena ja see on mõeldud kõndimiseks kõval pinnasel (asfalt). Tänu sellele haakub kepp efektiivselt pinnasega ja amortiseerib löögikoormust. Kummiotsik kaitseb teravikku ka kulumise eest. Veenduge, et otsik on suunatud tahapoole. Kontrollige regulaarselt otsikute kulumisastet ja vajadusel asendage need uutega.

## JALANÕUD

**Jalanõudel** on liikumise seisukohalt määrav tähtsus. Õige suuruse ja kujuga jalats muudab liikumisharrastuse nauditavaks. Näiteks kõndimiseks ja jooksmiseks mõeldud jalanõud toetavad jala võlvkaart ja hoiavad jala õiges asendis ka siis, kui see vääratuse korral muidu paigast nihkuks. Jalatsimaterjali elastsus ja pehmus mõjutavad samuti jalgade tegevust.

Korralikes kõndimiseks mõeldud jalanõudes on piisavalt ruumi varvastele ja jalalabale ning mittelibisev tald. Õigesti valitud hea jalats toetab kogu keha muskulatuuri ja aitab kõikidel lihastel kõnni või muu liikumisega seotud tegevuse juures normaalselt funktsioneerida.

Kepikõnni jalanõud peaksid olema veidi paksema ja jäigema tallaga kui tavalised jooksujalatsid. Tähtis on talla kannaosa piisav kumerus, et oleks mugav üle kanna "rulluda".



**NB!**

*Jalanõud peaksid olema kanna-  
kumerusega ning  
veidi jäigema  
tallaga*

**NB!**

*Riietus valida  
vastavalt aasta-  
ajale ja ilmale*

## RIIETUS

Soovitav on kanda mitut riidekihti, vihma korral ka veekindlaid pealistrõivaid.

Üldiselt sooviatatakse kasutada kolmekihkist riietamist – kõige alla spetsiaalne pesu (võrk- või peenvillane), seejärel sooja andev fliisist vahekiht ning peale tuule- ja vihmakindel pealistrõivas.

Suvisel perioodil soojade ilmade ajal on parim kanda T-särki, see kaitseb ülakeha päikese eest ja vähendab vedelikukadu. Tugeva tuule või külmema ilma korral tuleks pähe panna ka soe müts ning kätte sõrmikud, et pikemate matkade puhul vältida ville peopesas. Väga sobivad on ka näiteks jalgrattakindad.

Riietus ei tohi liikumist kuidagi takistada. Instruktorina ei tohiks kanda väga avarat või kottis riietust, kuna nii on raskem Teie ette näidatud õigeid liigutusi jälgida.

## SELJAKOTT

Pikematel treeningutel ja matkadel ning kindlasti ka instruktoritel peaks kaasas olema pisike seljakott, milles sisalduvad esmaabikott, täidetud joogipudel, energia- batoon ning vajadusel kuiv särk või vihmajakk. Veenduda tuleks, et seljakott ei takistaks käel tahapoole liikumist.

## LIIKUMISPAIGAD

Kepikõndi oleks soovitav harrastada kas looduses või spetsiaalselt rajatud terviseradadel.

Parimad pinnased keppikõnni õppimiseks ja harrastamiseks on:

- metsarajad (eriti kuiv männimets)
- saepuru multšiga kaetud terviserajad
- niidetud ja kuiv muru
- mererannas kõval liival piki veepiiri
- talvel kõval lumekoorikul või sahaga lükatud teel

Kui eelnimetatud pinnasega liikumispaike ei ole võimalik kasutada, siis käiakse ka asfaldil

Sellisel juhul tuleb aga keppidel kasutada spetsiaalseid kummitseksikuid.

Asfaldil liikumine ei ole aga nii efektiivne kui pehmemal pinnasel kõnd. Kepp tuleb sel juhul maha panna rohkem ülevaalt alla ja risti pinnasega. Paratamatult tekitab see ka kerget põrutust kätele ja õlavöäle. Tõuke lõpus ei saa me kätt sirutada taha nii palju kui vaja, sest kepp lihtsalt libiseb siis alt. Seega jääb tõuge lühemaks kui pehmemal pinnasel



*Parim pinnas keppikõnni harrastamiseks on kuiv männimets, terviserada või mererannal kõva liiv*



# NB!

*Eesti tingimustes  
hea liikuda tervise-  
radadel või RMK  
matkaradadel*

kõndides, kus kepi haakuvus parem. Ka jalaliigestele oleks pehmemal pinnasel käimine vastuvõetavam.

Kepikõndi harrastades peaks arvestama ka seda, millise profiiliga on liikumisrada.

Algajatel ning vanematel ja terviseprobleemidega inimestel oleks soovitatav liikuda tasasel maastikul.

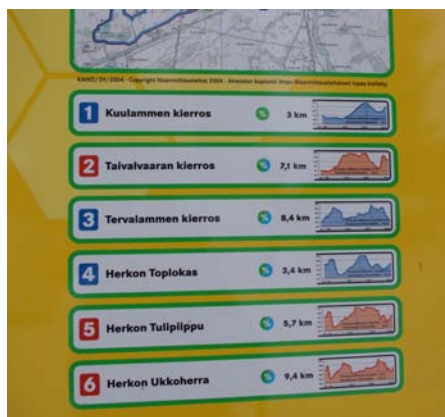
Kui treenitus on aga parem ja soovime rohkem koormust, siis võiks kasutada ka vahelduvamat ja tõusude-langustega maastikku.

Meie tingimustes on kõige sobivam harrastada kepikõndi terviseradadel, milliseid on üle kogu Eesti.

Seal on võimalik valida nii eri pikkuse kui raskusastmega radu. Paljudel radadel on pimedal ajal liikumiseks ka valgustus.

Viimasel ajal on meil rajatud ka palju kergliiklusteid, mida kasutavad nii kõndijad, jooksjad, jalgratturid kui ka rulluisutajad. Neil kohtab ka palju kepikõndijaid. Kuid nagu juba mainitud, tuleb parema haakumuse saamiseks ning põrutuse vältimiseks siis kasutada keppidel spetsiaalseid kummiotsikud.

Pikematel matkadel ja maapiirkonnas liikumisel soovitaks keppidega käia piki RMK matkaradu. Tihti muutub seal nii pinnas kui raja profiil, kuid need on üldjuhul hästi tähistatud ning pakuvad ka ilusaid vaateid ja silmailu.



Mitmetes riikides (Soome, Saksamaa) on rajatud ka spetsiaalsed kepikõnnipargid ja rajad. Need on eri pikkuse ja raskusastmega. Tähistused on sarnased mäesuusaradadel kasutatavatega – profiililt kergemad rajad on roheliste ja siniste märkidega, keskmise punaste ning väga rasked rajad mustade tähistustega. Radadel on ka kilomeetritähised ning algus- ja lõpp-punktis kaardid.

Soomes valmistatakse paljudes paikades ka eraldi rajad talviseks kepikõnniks, et inimesed ei läheks käima piki suusaradu. Selleks lükatakse sahaga lumi tasaseks ning jäisemal pinnasel tõmmatakse ka rajamasina „lumerehaga“ pinnasele sooned libisemise vältimiseks.

Kepikõnni algõpetuseks tuleks valida väiksem ja tasasem plats, mis kaetud muru, saepuru-multši või kõva liivaga. Tihti sobivad selleks koolistaadionid. Hea, kui õppepaik oleks ka tuulevarjuline. Tehnika õppimiseks saaks liikuda seal kas edasi-tagasi või ringikujuliselt ümber juhendaja.

Pärast tehnika omandamist oleks hea leida ka mingi sobiv rada ja ring (2–5 km), kus kinnistada õpitu juba praktikas. Rajal võiksid olla ka väikesed tõusud ja langused.

# KEPIKÕNNI TEHNIKA

## MILLEKS ÕIGE TEHNIKA?

Õige kõndimise tehnika on vajalik vigastuste vältimiseks ning ökonoomsemaks liikumiseks. Õige tehnika aitab meid ka kiiremini edasi liikuda ning me väsitame vähem oma lihaseid. Selle saavutame siis, kui lisaks pingutusfaasile oskame igas liigutustetsükli lihaseid ka lõdvestada. Ja lõpuks – õige tehnikaga liikuvat kepikõndijat on ka esteetiliselt ilus vaadata.

Tehnika on üldiselt lihtne – käed ja jalad töötavad nagu tavalisel kõnnil, samm on võrreldes normaalkõnniga aga pisut pikem. Mida pikema sammu me jalgadega astume, seda pikemalt saame ka käega tõugata. See suurendab energiakulu ja on täiendavaks jõutreeninguks lihastele.

Õige tehnika puhul peaks kere olema veidi ettepoole kallutatud.



Jalg tuleks ette asetada maha kannale, seejärel rulluda üle labajala ja varvas lõpetab tõuke.



Kepp peaks asetuma maha alati koos vastasjala kannaga. Käetõuge peaks lõppema puusast tahapoole ning käsi peaks küünarliigesest sirutuma. Kepitõuke lõpul tuleks avada veidi pihku ja lõpetada käetõuge toetudes randmega kepi rihmale. Kepp tuleb selja tagant ette tuua käepide ees, mitte kepiots ees. Kepid on igas faasis umbes 45-kraadise nurga all diagonaalselt taha suunatud ning see nurk peaks jääma muutmatuks kogu sammutsükli vältel.

Kepikõnd on tsükliline liigutustegevus ning ühes liigutustetsükli on kaks faasi – pingutus ja lõdvestus. Kui liigume kogu aeg pinges lihastega, siis väsime kiirelt ja ei jaksa kuigi kaua treenida. Kui õpime aga ka lõdvestama, siis tundub liikumine kergem ning

*Tehnika on lihtne, sarnaneb tavakõnniga, kuid samm on pikem ja käed liiguvad hoogsamalt*

**NB!**

*Suurimaks veaks on käte hoidmine ees ja keppidega ei tõugata*

**SUURIMAD VEAD:**

- liialt pikkade keppide kasutamine
- käsi hoitakse vaid ees ning kepid lüüakse vertikaalselt vastu maad
- kätt ei tõugata puusast tahapoole
- samm liialt lühike ja jalg ei liigu ette üle kanna

**MÄKKE TÕUSU TEHNIKA**

Ülesmäge liikumisel tuleks hoida keha veidi rohkem ettepoole kaldu kui tasasel maal kõndimisel. Käsi alustab tõuget puusa juurest ja liigutuse ulatus on lühem kui tasasel. Käega peaks tõukama end nagu mäkke üles. Kät ei tohiks tuua kerest ettepoole.

Kepitõuked ülesmäge kõnnil jagavad koormust ja suunavad seda jalgadelt ülakehale.

**MÄEST ALLA MINEKU TEHNIKA**

Allamäge liikumisel tuleks kallutada end veidi tahapoole. Raskus taga all kätel, keppe ei tohiks tuua kehast ettepoole.

me suudame seda nautida palju pikema aja. Õige tehnika puhul peame igast tsüklist ka lihasele puhkust andma. Ja lihas lõdvestub siis, kui ta sirutub. Seega tuleks nii jala- kui käe tõuge lõpetada liigese sirutamisega.

Kepikõnni tehnika sõltub ka harrastaja kehalise võimekuse tasemest. Algajad ja tervise tasemel liikujad astuvad lühema sammuga ja tõukavad käega vähem.

Seevastu sportlikuma tasemega kõndijad liiguvad pikema sammuga ning tõukavad käe juba tunduvalt puusast tahapoole ja keppiga ühele sirgele. Tõuge lõpeb ülakeha ja puusavöö rotatsiooniga.





# TEHNIKA ÕPETAMISE METOODIKA

Kepikõnni tehnikat tuleks omandada samm-sammult.

Alustada juurdeviivate harjutustega paigal:

- panna kepid kätte ja imiteerida kepi maha panekut teravik kannale juurde, seejärel tõsta veidi ning sirutada käsi välja taha-alla
- imiteerida sirge põlvega jala maha panekut kand ees ja rulluda üle päka jällegi sirge jalaga

Enne kui hakatakse sooritama harjutusi liikumisel, tuleb rõhutada, et see on tavaline inimese liikumine ja loomulik kõnd. Ei tohiks mõelda keppidele, vaid loomulikult kõndida!

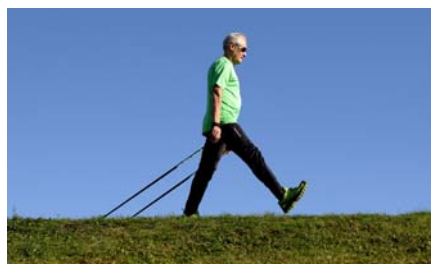
Juurdeviiva harjutusena liikumisel hoida keppe keskosast kinni ning pendeldada õlaliigesest sirgeid käsi hoogsalt ette-taha. Ette liiguvad vaheldumisi vastaskäsi ja vastas jalg.



Praktiliseks algõpetuseks liikumisel soovitame kasutada 3-astmelist õpetamist:

## 1. lohistamine

- kinnitage kepid rihmadega käte külge, hoidke käsi rihmas lõdvalt ja ärge võtke keppe veel rusikasse, jätkake tavalist kõndimist keppe esialgu ignoreerides, jätkake käte liigutamist õlaliigesest lohistades keppe mööda maad, jälgige kepi nurka maapinna suhtes et see jääks kogu aeg teravnurga alla, jalg liigub sirgelt ette kannale



## 2. toetamine

- liikumisel säilitage kepi nurka maapinna suhtes, leidke toetuspunkt (haardepunkt) käe loomuliku liikumise abil, jälgige kuidas kepp nagu iseenesest ühes punktis maha asetub kui käsi tahapoole liikuma hakkab, haarake pehmelt käepidemest kinni, leidke rütm nii et kepp asetuks maha üheskoos vastasjala põiaga



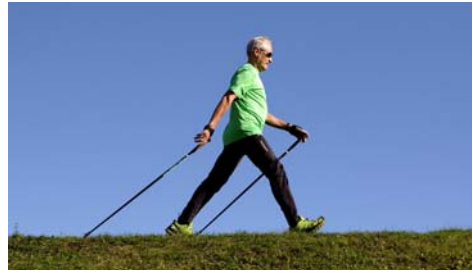
*Algajatele kolme-astmeline õpetus: lohistamine, toetamine ja tõuge*

**NB!**

*Tõuke lõpus peaks käsi küünarliigesest sirutama*

**3. tõuge**

- tõugake keppi alla- ja tahapoolle kepi teraviku suunas, surve olgu ühtlane ja kindel, kusjuures käsi lõdvestub järk-järgult, tunnetage, kuidas kogu keha kepi abil edasi liigub, säilitage kepi nurk maapinna suhtes



Kui need harjutused on omandatud, siis seletada ning õpetada veidi erinevaid tehnikaid, vastavalt kõndija kehalise ettevalmistuse tasemele:

*Tervise tase* – käte liiglemine ette-taha ilma avatud peopesadeta, ilma täieliku küünarliigese sirutusega, vaid nende viimine ainult natuke puusast mööda

*Fitness tase* – täielik sirutus küünarliigesest koos avatud peopesadega

*Sportlik tase* – hoogne liikumine täisamplituudiga, suurema intensiivsusega

Lõpuks liikuda nii, et alustada aeglasemas tempos ja ilma tugevama tõuketa (tervise tase), tõsta tempot, suurendada sammu pikkust ning sirutada käsi täielikult taha alla ja avada peopesa (fitness tase) ja lõpetada liikumine veelgi intensiivsemalt pikema sammu ja täis amplituudiga, käsi ja kepp tõugata taha välja ühele sirgele.

# HARRASTAJATE ERINEVAD TASEMED

Kepikõnniga võib tegeleda igaüks, sõltumata vanusest ja kehalisest ettevalmistusest. See ala sobib ka füüsilise puudega ning vanematelegi inimestele, kel esineb tasakaaluhäireid. Ka näiteks talvel jäisel teel kõndides annab keppidega liikumine turvalisema tunde. Veelgi enam, regulaarselt kepikõndi tehes on võimalik vähendada kehakaalu. Ka hea füüsilise ettevalmistusega inimestele ning isegi sportlastele on kepikõnd piisav väljakutse ning laialdase kasutusvõimalustega treening.

## TERVISE TASE

Siiä võib liigitada kõiki neid, kel mingid terviseprobleemid, kes varem ei ole peaaegu üldse tervislikku liikumist harrastanud. Keppidega kõndides on liigesed vähem koormatud ja õige tehnikaga kepikõnd pakub ideaalset leevendust neile, keda vaevavad seljahädad ning kel on probleemid põlvede, puusade või hüppeliigestega.

Uuringud on näidanud, et krooniliste seljavalude puhul on kepikõnd väga kasulik liikumisharrastus. Samamoodi on kepikõnd kasulik südamehaigetele, reumahaigetele, ülekaalulistele, kroonilist kopsuhaigust ning diabeeti põdevatele inimestele.

Tänu keppide poolt antud lisastabiilsusele on võimalik vältida või vähendada kukkumisohtu. Seega on kepikõnd väga hea abivahend vanematele inimestele, sest annab neile lisaks jalgadele veel kaks toetuspunkti käimiskeppide näol.

## FITNESS TASE

Suurem osa inimestest on teadlikud, et meie organism vajab normaalseks funktsioneerimiseks kehalist koormust. Kõigile aga ei sobi aga tegelemine spordi kui sellisega. Kepikõnd aga ongi mõeldud selleks, et saaksime parandada oma organismi üldist vastupidavust ja kehalist võimekust. Kepikõnd fitness tasemel on „kogu keha treening”. Hästi teostatud tehnikaga on kepikõnnil kehalist vormi hoidev või parandav efekt. Sel tasemel kepikõndi võib teha üksi, kuid treening grupiga on motiveerivam ning nauditavam.

## SPORTLIK TASE

Spordi tase sobib neile, kel on juba eelnevalt hea kehaline ettevalmistus ning kes vajavad väljakutset oma kehalise võimekuse taseme tõstmiseks. Hästi planeeritud treeningprogrammiga muutub kepikõnd millekski enamaks kui lihtsalt keppidega kõnniks. Mäest üles ning mäest alla tehnika, kepikõnd erinevatel maastikuil,

*Enne tõsisemalt kepikõnniga tegelemist peaks endale selgeks tegema, millisel treenituse tasemel ollakse*

**NB!**

jooksmine ning hüpped keppidega ning erinevad treeningjärgsed harjutused suurematele lihasgruppidele on need, mis teevad sellest tasemest just sportliku taseme. Kuna kepikõnnis peetakse tänapäeval juba ka võistusi ajale, siis sellel tasemel harjutajad peavad treenima nagu tõelised sportlased.

Kepikõnni tundide ja treeningute planeerimisel tuleks arvestada, et need sobiksid vastavalt sihtrühmale nii treeningtundide intensiivsuse, pikkuse kui ka treeningmeetodite osas.

# KEPIKÕNNIHARRASTAJATE TREENING

**Kepikõnni treeningtund peaks koosnema kolmest osast.**

**Soojendusosa** valmistab keha ette algavaks treeningtunniks ning aitab sellega vältida vigastuste teket. Soojenduse ajal intensiivistub vereringe ja hingamine. 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 painduvus: 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.

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!

**Põhitreeningul** 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.

Treeningtempo on õige siis, kui suudad kaaslasega vabalt, ilma hingeldamata vestelda.

Koormust tuleks tõsta käimise aja ja läbitava distantssi pikendamisega.

*Treeningu planeerimisel tuleks lähtuda enda kehaliste võimete tasemest ja eesmärkidest*

**NB!**

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

Põhitreeningu lõppedes peaks aega jääma ka nn. **jahutusfaasiks**, kus rahulike liigutustega

ja venitusharjutustega kergendatakse organismi pingutusest toibumist.

Vastavad harjutused on kirjeldatud ja varustatud piltidega õppematerjali osas (lk 29).

### ÜLDISED NÕUANDED TREENIMISEKS

1. Regulaarsus – üle päeva, vähemalt 2–3 korda nädalas
2. Tsüklilisus – koormuse ja puhkuse vaheldumine
3. Treeningu kestvus – vähemalt 1 tund (alajatel 30 min ja vähehaaval pikendada 1 tunnini)
4. Liikumise intensiivsus (liikumise kiirus) – optimaalse pulsisagedusega, aeroobses režiimis
5. Kehalise vormi paranedes pikendada liikumise kestvust, mitte tõsta tempot
6. Kord nädalas teha veidi pikem treening (2–3 tundi) rahulikuma tempoga ja soovitatav looduses
7. Sportlikul tasemel harjutajatel teha kord nädalas intensiivsem treening (näit. tõusudel)
8. Vahetevahel osaleda ka nn. rahvaspordiüritusel, et nautida ka meeldivat seltskonda.

### TREENING ERINEVATEL TASEMETEL SÕLTUVALT HARRASTAJA KEHALISEST ETTEVALMISTUSEST JA PÜSTITATUD EESMÄRKIDEST:

**TERVISE TASE** – algaja treening, 1–2 korda nädalas, 15–60 min, pulsisagedus 50–60% maksimaalsest südame löögisagedusest.

**FITNESS-TASE** – arendav treening, 2–3 korda nädalas, 30–90 min, pulsisagedus 60–70%

**SPORTLIK TASE** – sportlik treening, 3–4 korda nädalas, 30–60 min, pulsisagedus 70–90%

Maksimaalse südame löögisageduse vastavalt vanusele saab arvutada valemiga:

naistel  $226 - \text{vanus}$ ,

meestel  $220 - \text{vanus}$ .

Algajatel liikumisharrastajatel ja vanematel inimestel võib optimaalse pulsisageduse arvutada ka valemiga  $180 - \text{vanus}$ .

Näit: 60-aastaselt inimesel oleks soovitatav pulss  $180 - 60 = 120$  lööki/min.

*Treenida tuleb regulaarselt, piisavalt kaua ning oma tempoga*



# OSALEMINE RAHVASPOORDI ÜRITUSTEL



*Treeningute mitmekesisemaks muutmiseks ning uute väljakutsete leidmiseks tuleks osaleda ka kepikõnni üritustel*

Selleks, et muuta oma treeninguid ja liikumisharrastust mitmekülgsemaks, võiks vähemalt korra kuus osaleda ka nn. rahvaspordiüritustel.

Üldjuhul toimuvad rahvaspordiüritused koos jooksuüritustega ning kepikõndijatele on ette nähtud oma osavõtuklass. Osa üritusi on ajavõtuga, osa lihtsalt matka või retkena.

## 1. Sobiva ürituse valikul arvesta läbitava distantsi pikkust ja raja iseloomu!

Esimese hooga ei ole soovitatav valida kõige pikemaid distantsse. Sobiva distantsi pikkus sõltub eelkõige osaleja kehalisest ettevalmistusest ning eesmärkidest. Erinevatel üritustel varieeruvad kepikõndijate distantsid 2 kuni 42 km. Üldjuhul võiks üritusel läbitav distants olla veidi pikem kui tavapäevade treeningul. Pikem distants paneb rohkem pingutama, aga kindlasti ei tohi see olla liiga pikk! Distantsi valikul tuleb lisaks kehalisele ettevalmistusele kindlasti arvesse võtta ka raja profiili ning pinnase katet. Suuremad jooksuüritused (nt Tallinna Maraton) toimuvad piki asfaltteid, osa aga maastikul näiteks Elamusmaratonid. Mägisem ja liivasem rada nõuab kindlasti rohkem pingutust kui sile asfaltkattega rada. Seega, mõtle kindlasti enne läbi, milline rada on just sulle kõige sobivam ning meelepärasem.

**NB!**

*Üritustel osaledes  
vali distants ja  
tempo vastavalt  
oma võimetele*

## 2. Tee endale selgeks, millisesse kepikõndijate rühma sa kuulud!

**TERVISE TASEMEL liikujatel** ei soovitaks üritustel üldse osaleda. Tervisekäijad peaks liikuma suhteliselt rahuliku tempoga ning maksimaalselt tund aega. Selle ajaga võiks läbida 3–5 km.

**FITNESS TASEMEL harrastajatel** soovitame aga kindlasti leida endale sobivaid üritusi. Näiteks, kui nädala sees treenitakse 1–1,5 tundi ning selle ajaga läbitakse umbes 5–8 km, siis soovitaksime nädalavahetusteks planeerida 10–20 km pikkuste distantsidega üritusi. See oleks ka väikeseks stiimuliks tulevaste treeningute jaoks.

**SPORTLIKUL TASEMEL kepikõndijatel** soovitame aasta jooksul kindlasti plaani võtta ka üks täispikk maraton 42 km. Kuna maraton eeldab põhjalikku treeningut ja ettevalmistust, siis soovitame hooaja algul siiski läbida eelnevalt poolmaratoni ehk 21-kilomeetride distantsi. Kui selle läbimiseks kulub umbes 3–4 tundi, siis oled valmis ka täispikaks maratoni.

## 3. Leia endale võrdsel tasemel kaaslane või sõbrad, kellega koos liikuda!

Liikumisharrastusel on tähtis ka sotsiaalne külg. Üritustel saab liikuda koos omasugustega ja see annab hea emotsionaalse tausta, koos kaaslastega on ikka lõbusam, kui ükski. Siinkohal on oluline valida kõigile sobiv distants. Liikumisest peab tundma rõõmu, mitte pigistama endast välja viimast, et jõuaks ikka finišini!

## 4. Sea endale eesmärgid!

Eesmärkide seadmisel tuleb jääda alati ratsionaalseks. Siht tuleb seda teostatav ning selle poole tuleb püüelda järk-järgult. Eesmärgiks võib olla nii maratoni läbimine kui ka poolmaratoni läbimise aja parandamine. Igaüks peab leidma endale kõige sobivama eesmärgi, milleni jõudmine paneks silma särama ning innustaks iga päev liikuma!

Vastupidavusalade treeningul on tuntud põhimõte – ei tapa mitte distants vaid tempo!

# VENITUSHARJUTUSED KEPPIDEGA

Peale treeningut tuleks kindlasti sooritada venitusharjutusi käimiskeppidega.

## Üldised nõuanded:

- iga harjutuse korduste arv 10–20
- leida sobivad harjutused nii kerele, kätele kui ka jalgadele
- harjutuste sooritamise tempo rahulik
- liigutused teha täisamplituudiga, täieliku sirutamiseni
- hingamine sügav ja rütmiline
- ajaliselt kokku ca 10–15 minutit

## NÄIDISHARJUTUSED:

### 1. KERE KALLUTUS ETTE JA SIRUTUS



**MÕJU:** selja- ja säärelihastele ning lülisambale

**LÄHTEASEND:** lai harkseis, kepid võtta kätte laia haardesse, kere kallutus ette, kepid viia nii alla kui võimaik

**HARJUTUSE KIRJELDUS:** alustada kere tõstmist, kepid tuua võimalikult keha lähedalt ning viia üles käte ja kere täieliku sirutumiseni, soovitav tõusta ka päkkadele

*Venitusharjutusi  
tuleks teha alati  
peale treeningut*

**NB!**

## 2. KERE KALLUTUSED KÜLJELE



**MÕJU:** küljelihaste- ja lülisamba venitused

**LÄHTEASEND:** lai harkseis, kepid võtta kätte laia haardesse, käed sirutatult üleval

**HARJUTUSE KIRJELDUS:** kere kallutused kõrvale, vaheldumisi 4 x kummalegi poolele

## 3. PUUSA RINGID



**MÕJU:** külje- ja kõhulihastele ning lülisambale

**LÄHTEASEND:** jalad õlgade laiuselt, kepid õlgadel

**HARJUTUSE KIRJELDUS:** õlad hoida keppidega paigal, puusadega sooritada ringid vaheldumisi 4 ringi ühes – 4 teises suunas

## 4. KERE KALLUTAMINE JA KÄTE SIRUTAMINE ETTE



**MÕJU:** seljalihaste ning sääre- ja reie tagumiste lihaste venitused

**LÄHTEASEND:** lai harkseis, kepid võtta kätte laia haardesse, käed sirutatult üleval

**HARJUTUSE KIRJELDUS:** sirge seljaga kallutada kere ette kuni kepid on silmade kõrgusel, sirutada käsi koos keppidega ettepoole ning hoida paar sekundit, lasta käed alla rippuma ja lõdvestada



**NB!****5. PÕLVE TÕSTED**

**MÕJU:** kõhulihaste treening

**LÄHTEASEND:** jalad õlgade laiuselt, kepid toetatud maha.

**HARJUTUSE KIRJELDUS:** käed keppidega hoida toeks, tõsta põlv üles võimalikult kõrgele, ka põid on tõstetud, hoida mõni sekund, lasta alla tagasi ja lõdvestada. Sooritada vaheldumisi mõlema jalaga

**6. KÄTE SURUMINE ÜLES**

**MÕJU:** selja ülemiste lihaste ning õlavarre lihaste venituse

**LÄHTEASEND:** jalad õlgade laiuselt, kepid õlgade laiuselt hoides viia kukla taha õlgadele, küünarnukid ette

**HARJUTUSE KIRJELDUS:** suruda käed taha üles hästi sirgu ning hoida paar sekundit, lasta õlgadele tagasi ja lõdvestada

**7. JALA VIIMINE TAHA VÄLJAASTESSE**

**MÕJU:** säärelihaste ning hüppeliigese venituse

**LÄHTEASEND:** jalad õlgade laiuselt, kepid toetatud maha.

**HARJUTUSE KIRJELDUS:** raskus tugijalale, teine jalg viia sirutatult taha ning suruda kand vastu maad, põid hoida otse. Sooritada vaheldumisi mõlema jalaga

**NB!**

## 8. KÜKID



**MÕJU:** reielihaste treening

**LÄHTEASEND:** jalad õlgade laiuselt täistallal ja paralleelselt, kepid toetatud maha

**HARJUTUSE KIRJELDUS:** kepid hoida toeks, laskuda sirge seljaga kükki, kannad hoida maas, tõusta tagasi sirgu

**KASUTATUD KIRJANDUS:**

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.3, 2010
4. Jalak R. Liikumine ja Sport nr.8, 2014
5. S.Nottingham, A.Jurasin. Nordic Walking for Total Fitness. Human Kinetics, 2010
6. G.Stewart. The Complete Guide to Nordic Walking. Bloomsbury 2014
7. INWA juhendajate käsiraamat, 3. väljaanne. Eesti Kepikõnni Liit 2007
8. Jooksja (ajakiri) jaanuar 2018