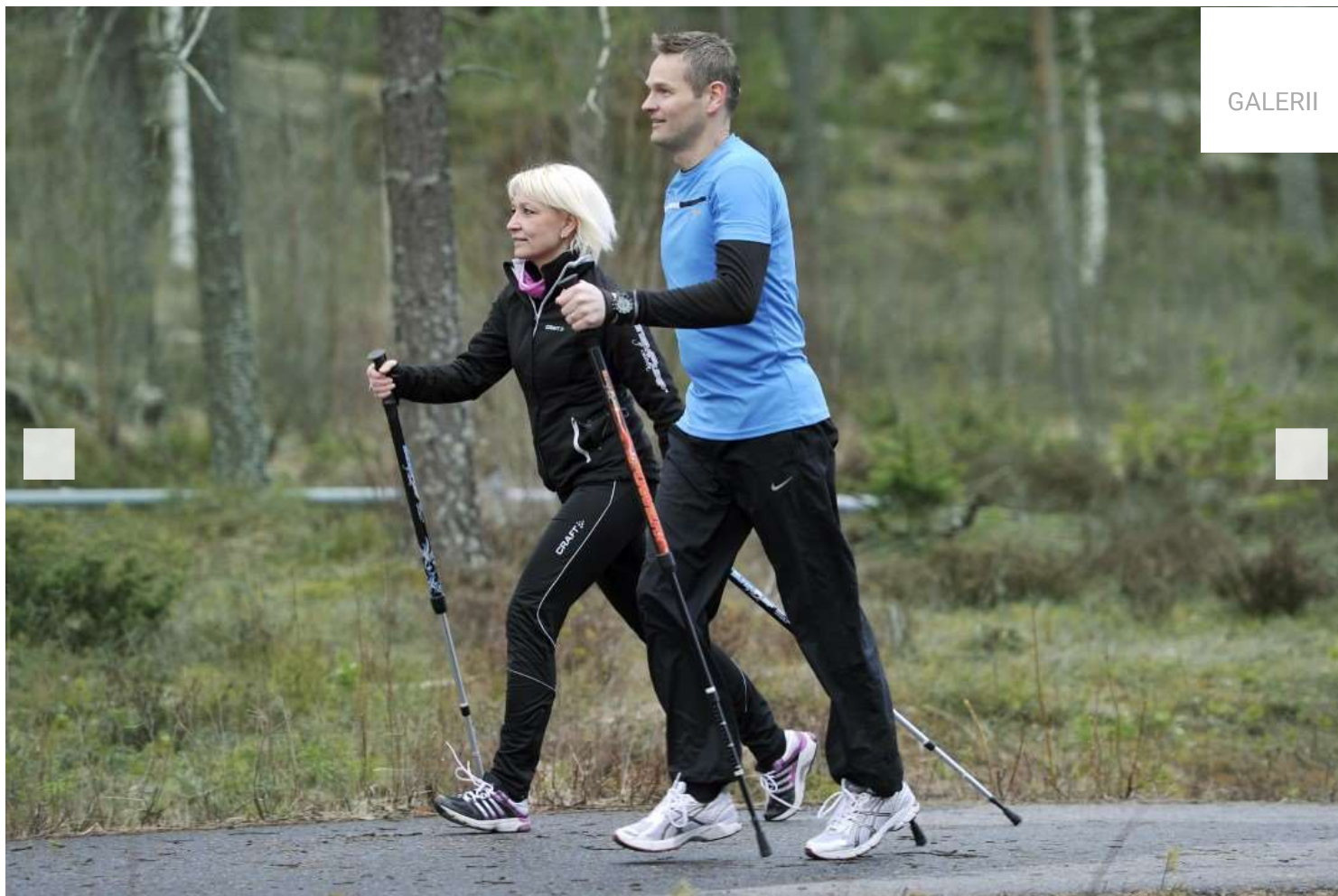


Uudsed käimiskepid võtavad mõnusalt võhmale

Silja Paavle, 25. märts 2020, 17:30



GALERII

Foto: Hakan Nordstrom

TELLIJALE Aitäh! Sinu digitellimus on aktiivne. Loed tasulist artiklit.

«Järgmisel päeval oli kätes, seljas ja õlgades tunne, et nüüd on küll korralik trenn tehtud,» kirjeldab Külli Samarüütel esimest treeningut uudsete bungypump-kõnnikeppidega.

Soov uudsete kõnnikeppide järele tekkis Küllil (51) kohe, kui ta neid eelmisel kevadel koos abikaasaga Nõmme Harku spordirajal tavapärasel kepikõnnitiirul märkas. «Uurisin kasutajatelt nende põnevate keppide kohta ja mis neis siis teistmoodi on. Sain neid korra ka proovida ja kohe oli selge, et just neid ma vajangi,» meenutab naine.

Veebruaris üllatasid lähedased Külli tema sünnipäeval just bungypump-kõnnikeppidega. Juba paari treeningu järel oli naise jaoks selge, et vahe tavakõnnikeppidel ja bungy'del on suur. «Tegemist on treeningkeppidega, millele on sisse ehitatud 20sentimeetrine vedrustus. Neile on lisatud ka erineva tugevusega takistus, mina kasutan neljakilose takistusega keppe,» kirjeldab ta.

Bungy'dega kõndimine on Külli hinnangul märksa efektiivsem kui tavakeppidega.

«Väidetavalt on töös 90% lihastest. See võib täitsa tõsi olla, sest juba pärast esmakordset kasutust tuli järgmisel päeval ikka hoopis teine tunne nii kätesse, selga kui ka õlgadesse. Ikka selline, et nüüd on küll korralik trenn tehtud,» naeratab naine. Kuna Külli oli tavaliste käimiskeppidega harjunud kiirkõnnil liikuma, tundusid esimesed kaks kilomeetrit uute keppidega üsna rasked. Ent tempot korrigeerides see tunne kadus.



LUST LIIKUMISEST: Külli on armastanud kogu elu aktiivselt õues liikuda, sest see toob tervise ja hea tuju. Uued kõnnikepid võimaldavad liikudes ka tõhusamalt treenida.

Suurendab kaloripõletust

Bungypump-käimiskeppide maaletooja ja treener Toomas Kõiv kinnitab, et uudseid abivahendeid kasutades saab kogu ülakeha korraliku koormuse. «Ülakeha hakkab tööle tänu

sellele, et kepid töötavad nagu amordid ja takistusi tuleb kõndides alla suruda,» selgitab ta. Samas aitavad need niinimetatud amordid liigeseid säästa ehk ei põruta neid nii nagu tavalised kepid. «Randmele, küünar- ja õlaliigestele langeb palju väiksem koormus kui tavakeppidega,» kinnitab mees. Toomas lisab, et kõnnikeppidega tehtud liikumistreening on vastupidiselt jooksmistreeningule ohutu nii nimmepiirkonnale kui ka põlvedele, kuid võrreldes tavakõnniga võimaldab see kuni 77% suuremat kaloripõletust.

Vali need õiged

Treeningkeppidel on erinevad mudelid ja igaüks leiab enda vormist lähtudes need kõige õigemad – hind algab 80 eurost.

Üldine reegel ütleb, et neljakilose takistusega treeningkepid sobivad igapäevasele kõndijale, kuuekilosel treenitud inimestele ja kümnekilose takistusega keppe kasutavad väga heas füüsilises vormis olivad või professionaalsed sportlased. Samas võib endale osta ka universaalse mudeli, millega käivad kaasas nii nelja- kui ka kuuekilosel vasturaskused. On ka keppe, mille saab n-ö lukustada ja soovi korral kasutatakse neid nagu tavalisi käimiskeppe.

Erinevad otsikud

Lisaks on valikus peenemad või jämedamad keppimudelid. Milline täpselt valida, sõltub eelistusest. Küll aga muudavad liikumise lihtsamaks, nagu tavaliste käimiskeppidegi puhul, erinevale maastikule sobivad otsikud.

Külli kinnitab, et uute käimiskeppide kasutuselevõtt viis tema kõnnitreeningud täiesti uuele tasemele. Kuid olgu keppidega või ilma, tema soovib kõigil värskes õhus intensiivselt liikuda. «See ergutab ainevahetust, tõstab toonust ja hoiab positiivsena,» kinnitab naine ja lisab, et halba ilma väljas liikumiseks pole, kui kapist võetakse välja sobiv riietus.

Liigu terviseks!

Kepikõnd sobib igas vanuses ja iga vormi puhul. Sa kulutad rohkem kaloreid ja treenid korraka nii vastupidavust kui ka tugevust. Boonuseks on värskes õhk.

Mis aitaks liikuma?

Leia kaaslane, kellega kõndimas käia – nii on ägedam.

Kui sul on koer, kasuta teda põhjusena, miks õue minna ja paar kilomeetrit maha kõndida.

Organiseeri nädalalõpu väljasõite.

Parenda treeningnädalat eesmärkide seadmisega. Kui sihid alguses kergesti saavutatavaid eesmärke, on lihtsam ka hilisemaid saavutada.

Oluliselt parem on liikuda iga päev natuke kui jätta kogu nädalajagu liikumisaktiivsust nädalavahetusele.

Allikas: Toomas Kõiv

Miks käia iga päev vähemalt 10 000 sammu?

Pärast kõndimist tunned end vähem väsinuna ja energiat jagub rohkemate asjade jaoks.

Enesekindlus tõuseb ja stressitase väheneb – see toob ka parema une.

Parandad südame tervist ja püsib ideaalkaalus või langetad ülekaalu.

Tugevdad lihaseid ja luid nii üla- kui ka alakehas.

Väheneb südamega seotud probleemide esinemise, teist tüüpi diabeedi kujunemise, soolevähi ning depressiooni ja ärevuse risk.

Kolesterooli- ja triglütseriidide tase veres langeb, tõuseb hea kolesterooli tase.

Kõrge vererõhu korral aitad kaasa vererõhu langetamisele.

Kasvab üldine heaoluline ja immuunsüsteem muutub tugevamaks.

Allikas: Bungypump.ee