

## Neljän viikon kävelyohjelma

Alkutilanteessa sinun täytyy siis tietää keskimääräinen askelmääräsi, joka sinulla toteutuu päivittäin. Tämä on helppo mitata esimerkiksi pitämällä puhelinta taskussa päivän ajan, mikäli siitä askelmittari löytyy.

	Askelten määrä	Teema	
<b>Viikko 1</b>	+1000 askelta	Lenkkiympäristön vaihtelu	Ensimmäisellä viikolla pyritään lisäämään omaan lähtötasoon 1000 askelta joka päivä. Tällä viikolla pyri tekemään ainakin yksi kävelylenkki niin, että muutat tavallista reittiäsi jollain tavalla. Voit esimerkiksi kulkea tutun lenkkireitin toiseen suuntaan tai käydä lenkillä uudessa ympäristössä kuten metsässä.
<b>Viikko 2</b>	+2000 askelta	Lisätekeminen lenkillä	Toisella viikolla lisää omaan lähtötasoon joka päivä 2000 askelta. Tämän lisäksi mausta kävelylenkkejäsi jollain mieluisalla lisätekemisellä! Tällaista ovat esimerkiksi mielenkiintoisen podcastin kuunteleminen, musiikin kuuntelu tai kaverin kanssa lenkkeily. Mikä vaan, mikä tekee lenkistäsi mukavamman ja saa ajan kulumaan nopeammin!
<b>Viikko 3</b>	+3000 askelta	Ympäristön huomiointi	Ohjelman kolmannella viikolla omaan lähtötason askelmäärään lisätään joka päivä 3000 askelta. Tämän viikon kävelylenkin teeman tarkoituksena on lisätä lenkkiympäristön huomiointia, ja sitä kautta saada ajatuksia paremmin pois mahdollisista arjen huolista sekä keskittyä enemmän nykyhetkeen. Kävelyllä ollessasi kuuntele erilaisia ääniä, ja pyri havaitsemaan ainakin 4 erilaista ääntä lenkkiympäristöstäsi. Tarkkaile myös katseellasi omaa ympäristöäsi, ja havaitse esimerkiksi 4 erilaista väriä ympäriltäsi. Mieti, miltä kehossasi tuntuu, miltä kävely tuntuu juuri sinä päivänä? Nämä harjoitukset lisäävät läsnäoloasi juuri siinä hetkessä, ja saat ajatuksia paremmin pois ikävemmistä mietteistä.
<b>Viikko 4</b>	+4000 askelta	Intervalli	Neljännellä viikolla askelmäärä lisääntyy jopa 4000 askeleella joka päivä. Viimeisellä viikolla kävelylenkeillä lisämausteena käytetään intervaleja, eli vaihtelemalla kävelyn tehokkuutta. Voit itse päättää, miten määrität intervallijaksojen kestot, esimerkiksi sekuntien perusteella tai vaikkapa sähköpylväiden välien mukaan. Lenkille lähtiessäsi lämmittele ensin noin 5 minuuttia kävelemällä normaalisti, jonka jälkeen tee intervaleja niin, että vuorottelet normaalin ja ripeän kävelyn välillä. Määrität siis itse, mikä sinulle itsellesi tuntuu normaalilta ja mikä ripeältä kävelyiltä.

Esimerkki:

Kävele 2 sähköpylvään väliä normaalia kävelyä, jonka jälkeen 2 sähköpylvään väliä ripeää kävelyä. Toista tämä 3-4 kertaa.

tai

Kävele minuutin ajan normaalia tahtia, jonka jälkeen kävele ripeästi minuutin ajan. Toista 3-4 kertaa.