

SAUVAKÄVELYTAPAHTUMA **- ma 11.6.2012**



Liikuntavastaavamme Tapani Kulo organisoii yhteistyökumppanimme LifeScanin ja Susanna Kurjen kanssa iloisen sauvakävelytapahtuman kesäkuun alussa Kupittaaan puistossa. Mukaan lähti loma-ajasta huolimatta parisenkymmentä innokasta oppijaa.

Aluksi pirteä ohjaajamme Essi Vartiainen opasti meitä valitsemaan oikean pituiset sauvat, jolloin liikunta olisi mahdollisimman tehokasta. Diabeetikkoja kun olimme, niin mitattiin verensokerit ennen liikuntasuoritusta. Tulokset olivat hyviä, mutta varmuudeksi jokunen sai retkievästä mukaan.

Koska kaikki janosimme tietoa oikeanlaisesta kävelystä, niin Essi opasti aivan A:sta alkaen sauvojen käytön. Sitten reippaina matkaan, luullen että tässä tämän liikunnan salaisuus olikin. Mutta ei!

Jokaisen viiden minuutin harjoituksen jälkeen ohjaajamme opasti lisää, kunnes olimme aivan sekaisin: sauvat käteen rennosti lenkeistä roikkuen, ei saa puristaa kämmeniin, vatsa sisään, peppu taakse, askella keveästi rullaten, sauvat takana "laahaten".

Naurua riitti niin, että nuorruimme ainakin kymmenen vuotta!

Mottokin oli selvä: kaveria ei jätetty, tehtiin vaikka kaartelua niin, että kaikki ehtivät seuraavaan opastuspisteeseen.

Siinä sitten mentiin toisiamme kannustaen peräkanaa lähtöpisteeseen, missä Susanna mittasi uudelleen sokerit ja jakoi kaikille oikeaoppiset välipalat liikunnasta palautumiseen ja ihka uudet VITA-mittarit.

Totesimmekin aivan konkreettisesti näin lyhyen, mutta reippaan liikunnan, laskevan yllättävän paljon verensokeria. Toivottavasti ainakin osa meistä jatkaa sauvojen kanssa liikkumista, sillä se kiinteyttää lähes koko kroppaa, ainakin seuraavana päivänä siltä tuntui.

Kameran ja tekstin takana
Mirja Kulo