

Kepikõnd

[Mis on Kepikõnd](#)

[Käimiskeppide pikkused vastavalt käija kasvule](#)

[Kuidas kasutada keppe](#)

[Võimlemisharjutused keppidega](#)

[Milleks on kepikõnd hea?](#)

Kepiga või kepi abil on inimene liikunud juba sajandeid. Taolist liikumisviisi on kasutanud nii karjused kui ka mägedes rändajad. Kepikõnd tänapäeva mõistes sündis meie põhjanaabrite soomlaste juures. Esialgu ei leidnud kümmekond aastat tagasi välja pakutud keppidega kõndimise idee tervisespordi seas heakskiitvat vastuvõttu. Alles 1997. aasta sügisel tehtud teine katse kepikõndi juurutada õnnestus paremini ja täna võib julgesti öelda, et liikumisharrastajad on keppidega kõndimise omaks võtnud ning sellega tegelevad juba sajad tuhanded harrastajad. Kepikõnd on eriti moes Soomes, kus sügiseti Helsingis toimuvatel kepikäimise treeningutel on juhendajate suunamisel võimalik käia 5 või 10 kilomeetri pikkusel rajal. Moodi on läinud firmade, ühingute ja klubide ühistreeningud. Kepikõndimise eesmärk on – liikuda looduse rüpes ja värskes õhus.



Mis on Kepikõnd

- Sportlik kepikõnd on tänapäeva inimese tarvis spetsiaalselt välja töötatud liikumisvorm, kusjuures säilitatud on kõik hea ja vajalik tavalisest käimisest.
- Lisaks alakeha lihastele, pannakse keppidega käimisel tööle ka öla vöö, ülakeha ja nimmepiirkonna lihased, tegelemine kepiõndimisega võimaldab vabaneda kaela- ja nimmepiirkonna valudest ning radikuliidist.



- Kepikõnd on lihtne ja jõukohane igaühele, liigutused lihtsad ja loomulikud. Kepikõnni tehnika saab selgaks juba mõnesajameetrise proovimise järel.
- Käimistreening keppidega on tavalisest kõnnist intensiivsem, tõstes käija pulsisageduse kõrgeks märkamatule. Madala pulsigiga harjutada soovijail tuleks seepärast keppidega kõndides olla südame löögisageduse suhtes tähelepanelik, kusjuures pulssi oleks soovitatav kontrollida testri abil.
- Kepikõnni plussiks võib lugeda seda, et keppide abil on enne ja pärast harjutamist hea teha venitusharjutusi, seega on kepid ka heaks võimlemisvahendiks.



Käimiskeppide pikkused vastavalt käija kasvule

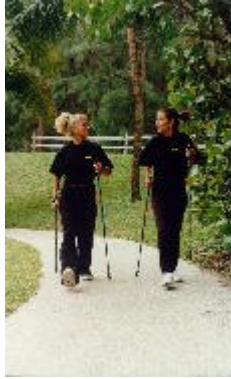
- 150 cm - 110 cm
- 160 cm - 115 cm
- 170 cm - 120 cm
- 175 cm - 125 cm
- 180 cm - 130 cm





Kuidas kasutada keppe

- Spetsiaalsed käimiskepid on suusakeppidest paarikümne sentimeetri võrra lühemad. Sobiva pikkusega kepp ulatub küünarnukkidest täisnurkselt kõverdatud käest otse maha.
- Kepirõngas on suusakepiga võrreldes pisem ning näiteks kõval pinnasel (asfalt jms) käimiseks pannakse kepi otsa kummist konts.

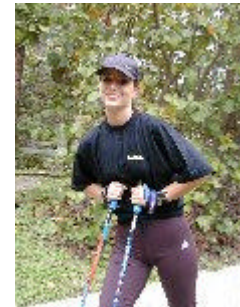


- Reguleeritav randmerihm hoiab käimiskeppi mugavalt käe küljes, ilma, et seejuures kogu aeg kepi kinni hoidma peaks.
- Lühikest käimiskeppi ei panda kõndides kunagi kehast ettepoole nagu suusatades. Nii vabanetakse ohust saada kepikõnnist valutavaid õlasooni.
- Käimiskepid liiguvad külje juurest tahapoole, kusjuures kepiots pannakse maha kohakuti vastasjalaga. Suusatamise tehnika, kus kepp asetatakse maha kehast ettepoole, kepikõndimise puhul ei sobi.
- Kui kaasaegset kepikõnni varustust kalliks või mitte väga oluliseks peetakse, võib käimistreeningule minna ka tavaliste suusakeppidega. Enne seda peaks aga suusakepid tublisti lühemaks tegema ning eemaldama lumerõnga.



Võimlemisharjutused keppidega

- Kepi surumine rinnalt
- Kükkimine kepp rinnal
- Etteasted käärseisu kepp turjal
- Käelaba tõsted
- Kerepainutused küljele kepp ülal
- Tõmbed kaldseisus
- Kepi surumine turjalt
- Kereringid kepp õlgadel
- Reie eesmisteh lihaste venitus
- Reietagumiste lihaste venitus



Milleks

on kepikõnd hea?



- Kepikõnniga saab tegeleda aastaringselt, see on lihtne ja kergesti õpitav, samas turvaline ning kättesaadav igapähele.
 - Kepikõndi harrastatakse värskes õhus – see on tervislik ja värskendav.
 - Kepikõnd ei vaja erilisi tingimusi, keppidega võib käia metsas ja pargis, linnatänavail ja maanteel, rannas ja rabas.
- Kepikõnd on sobiv tervisespordiala nii vähetreinitud inimesele kui ka neile, kes soovivad harjutada suure koormusega.
 - Kepikõnd tõstab tavalise käimisega võrreldes energiakulu, märgatavalt suureneb südame löögisagedus, kepikõnd arendab eman vastupidavust ja suurendab hapnikutarbimist võrreldes tavalise käimisega.
 - Käimiskeppe saab harjutamiskorra algul ja lõpus ning miks mitte ka harjutuskorra keskel kasutada ka võimlemisvahendina