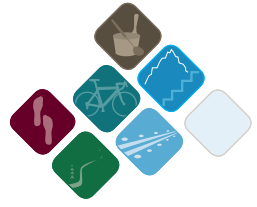


# Sauvakävelypäiväkirja

Sauvakävely on yksi monipuolisimmista liikuntamuodoista, jota harrastamalla voit saavuttaa useita terveys- ja hyvinvointihyötyjä. Alla on kolmen kuukauden päiväkirja, johon voit kerätä viikottaiset sauvakävelymatkasi joko sauvakävelyyhän käytettynä aikana tai askeleina, jos käytössäsi on askelmittari



	aika / askeleet					Aika tai askeleet yhteensä viikossa	
VKO 1.							
VKO 2.							
VKO 3.							
VKO 4.							

Huomioita ensimmäiseltä kuukaudelta: \_\_\_\_\_

	aika / askeleet					Aika tai askeleet yhteensä viikossa	
VKO 1.							
VKO 2.							
VKO 3.							
VKO 4.							

Huomioita toiselta kuukaudelta: \_\_\_\_\_

	aika / askeleet					Aika tai askeleet yhteensä viikossa	
VKO 1.							
VKO 2.							
VKO 3.							
VKO 4.							

Huomioita kolmannelta kuukaudelta: \_\_\_\_\_

Sauvakävelyllä on todettu useita terveyshyötyjä ja sitä pidetään perinteistä kävelyä monipuolisempänä liikuntamuotona, koska sauvakävellessä kädet ja ylävartalo osallistuu enemmän liikkeen tuottamiseen kuin ilman sauvoja kävellessä. Sauvakävelyn hyötyihin on luettu myös muun muassa tärkeä liikkeessä tapahtuvan tasapainon parantuminen sekä yläkehon liikkuvuusominaisuuksien lisääntyminen iäkkäämmillä henkilöillä. Sauvakävellessä on saatu myös muista liikuntamuodoista tuttuja hyötyjä kunnon ja elämänlaadun parantumisesta veren rasva-arvojen positiivisiin muutoksiin.

Jos kävelet reippaasti vähintään 30 min viidesti viikossa (väripohja taulukossa), täytät samalla liikuntasuosituksen viikottaisen kestävyyskuntoliikunnan määrän.