

Kävelysähly on hauskaa ja mielekästä terveysliikuntaa

VIMPELISSÄ kävelysählyä on harrastettu pitkään ja isolla ilolla. **Jouko Arvola** käy aktiivisesti pelaamassa ja hän on ollut aktiivihenkilö kävelysählyn käynnistämisessä aikoinaan.

–Kävelysählyä on pelattu yli kymmen vuotta. Asia otettiin esille vapaa-aikalautakunnassa, kertoi Jouko.

Tapio Mäkinen kertoi, että kävelysähly tuo vaihtelevuutta liikutaan sauvakävelyn lisäksi. Pukukopissa todettiin yleisesti harrastuksen sosiaalinen puoli eli yhdessäolo.

Suomeen kävelysähly on tullut Ruotsista, minne idea ilmeisesti oli tullut yli 10 vuotta sitten englantilaisesta kävelyjalkapallosta, Walking Footballista. Terveyttä edistävästä kävelysählystä on tietoa esimerkiksi Sydän- ja Salibandyliiton sivuilla. Konsepteja on käytössä laidasta laitaan: pappasählyä, kävelysählyä, lounasvuoroja sekä Syke-salibandyä, matalan kynnyksen toimintaa, ja siinä on vahva sosiaalinen ulottuvuus. Kävelysähly on salibandyn variantti, se on rauhallisempaa matalan kynnyksen urheilua ja aloittaa voi muun muassa siksi, että ei ole juurikaan aiemmin pelannut ja haluaa oppia, miten esimerkiksi mailaa käytetään. Osa toivoo saavansa myös uusia tuttavuuksia ja kavereita. Jokainen asettaa lajille omat tavoitteensa.

Kävelysählyn kohderyhmänä ovat harrastavien junioreiden isovanhemmat, seniorit tai henkilöt, jotka eivät pysty juoksemaan esimerkiksi terveydellisistä syistä.

–Kävelysählyssä voi toki liikkua ripeästi, mutta siinä ei juosta. Liikuntamuotona se on tehokasta, vaikka siinä syke ei nouse korkealle. Se on hyvä harrastus, jos polvet eivät tahdo muuten kestää. Kävelysählyssä ei tule kovaa kuormitusta nivelille, eikä äkinäisiä liikkeitä. Se on aerobista terveysliikuntaa.

–Parasta pelissä on yhdessäolo, juttu luistaa pelejä ennen ja pelin jälkeenkin. Harrastuksena se on rentoa ja mukavaa yhdessäoloa, jossa saa aina nauraa pelin tapahtumille, koheltamiselle. Säännötkin joskus unohtuvat, mutta pelaamista ei oteta vakavasti. Hymyssä suin kävelysählyä on tavoitteena pelata ja saada hiki.

Mukaan tarvitsee vain joustavat vaatteet, sisäpelikengät sekä juomapullon. Pelaaminen ei vaadi aikaisempaa kokemusta.

–Kävelysähly sopii siis esimerkiksi iäkkäimmille, sydän- ja verisuonitaudeista tai tuki- ja liikuntaelinsairauksista kärsiville sekä ylipainoisille.

Talvisin aikaa voi viettää ulkona lumisählyn parissa.

Lasse Pippola



Kuvateksti: Vimpelin liikuntahallilla pelataan viikoittain Eläkeliiton kävelysählyä. Hiki tulee, mutta nivelet eivät joudu liian koville.

Lähde Järvisseudun Sanomat numero 51-52 2024