

# TERVE NUPPI JAKSAA!



## Vinkki tienpäältä

Keskipohjanmaassa oli uutisotsikko “Rahtarit kampanjaan terveyden puolesta”. Paljon maantiekilometrejä henkilöautolla ajavana olen monesti miettinyt sitä, että monelle rekan kuljettajalle olisi hyötyä siitä, mitä itse teen ajotauoilla.

Kun ajossa hartian seutu pyrkii kangistumaan ja sitä kolottaa, niin ainakin minua auttaa seuraavanlainen liikunta, lyhyt sauvakävely.

Teen viidenkymmenen metrin sauvakävelyn tien vieressä. Parasta maastoa on sellainen, jossa on mättäitä ja varpuja, joihin kompastella. Kun vielä tarkoituksella kävelee siten, että tulee horjahtelua, niin teho on parasta. Äkilliset liikkeet pystyssä pysymiseksi niksauttavat niveliä hieman kivuliaasti, mutta lihasten rentouttamisen kannalta tehokkaasti.

Rekkaa ei voi pysäköidä samalla tavalla joka paikkaan, kuin pikkuautoa. Jos ei ole mahdollisuutta mennä metsään, niin voi kävellä tien vinoa penkkaa edestakaisin. Silloin lihakset joutuvat molemmin puolin vinossa asennossa tapahtuvan käsittelyn kohteeksi. Tasaisella tiellä kävely vaatii pitempää kävelymatkaa.

Niskaani ei tällainen lyhyt kävely ei rentouta heti, mutta kymmenen minuutin kuluttua huomaa, että nyt jännitys laukeaa.

Muutamien kertojen jälkeen oppii sen, miten saa hartiansa jännitteet laukeamaan parhaiten. Sauvojen tehokas käyttö on varmasti jokaiselle yksilöllistä.

Tämä vaatii viisi minuuttia aikaa, mutta vaikeinta lienee se, että saa itsensä pakotettua sauvakävelylle, kun niskanseutu on kipeänä.

Terveisin Pekka Kaskinen Kokkola

