

Lajitekniikka: perinteinen hiihto

Perinteinen hiihtoasento ei saa olla liian pysty eikä lantiota saa pudottaa liian alas, koska silloin potku jää vajaaksi eikä suksea saada pitämään hyvin. Sauvojen on hyvä suuntautua viistosti taakse niin ylä- ja keskivartalonlihaksat pääsevät työskentelemään tehokkaasti. Perinteisessä hiihtotavassa voidaan erottaa työntö-, potku- ja liukuvaiheet. Vartalon paino siirtyy potkun jälkeen rytmikkäästi liukuun sukselta toiselle. Ojenna lonkka voimakkaasti potkussa, jotta pääset hyödyntämään sauvatyönnöstä tehot. Ojenna sauvatyönnössä käsi taakse ja avaa sormien ote liikkeen lopussa. Pyri tuomaan sauva rentona takaisin eteen.



Tasatyöntö on hyvä tekniikka erityisesti tasamaalla ja loivissa ala- ja ylämäissä. Sauvat osuvat maahan melkein suorilta käsiltä hieman viistossa kulmassa. Paino on päkiöillä ja painopiste sauvojen päällä. Työntö lähtee ylävartalonlihaksista ja siirtyy vatsalihaksiin. Kädet ohittavat vartalon polvien korkeudelta ja ojentuvat lopuksi täysin suoriksi. Ylävartalo kohoaa liukumisen lopuksi ja kädet tuodaan eteen uutta työntöä varten. Tasatyönnössä ylävartalon ja keskivartalon lihakset tekevät paljon töitä ja jalat pääsevät hiukan lepäämään.



Vartalon on hyvä olla eteenpäin kallistuneena. Siirrä paino ponnistavalle jalalle. Muista ojentaa lonkka potkun aikana ja vie painoa sauvuille tasatyöntöä varten. Ojenna kädet vartalon ohitse polvien korkeudelta. Työntö tehostuu, kun koukistat vartaloa vatsalihaksia jännittämällä ja ojentamalla kädet suoriksi taakse. Ojenna sen jälkeen vartalosi suoraksi ja palauta kädet uutta työntöä varten eteen.



Hiihtoasennon ollessa liian pysty tai istuva, etureidet kuormittuvat liikaa. Jos tasapainon kanssa on ongelmia, jää paino painonsiirrossa potkaisevalle sukselle. Käsien ollessa liikaa koukussa hartiasoutu jännittyy. Liikeratojen jäädessä vajaiksi jää vartalon kierto puutteelliseksi.

LÄHTEET:

Aalto R. 2005. Kuntoilijan lajitekniikkakoulu. Saarijärven Offset Oy.

MALLINA:

Jussi Mikkola