

Lajitekniikka: kävely

Kävely on hyvää kestävyysliikuntaa, joka parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Kävelyllä on hyvä aloittaa liikunnan harrastaminen ja se on hyvä olla osana arki – tai vapaa-ajan liikuntaa.

Kävelyssä on hyvä kiinnittää huomiota askeleen rullaavuuteen. Askel kulkee kantapäähän kautta koko jalkapohjaa hyödyntäen varvastyöntöön. Varvastyönössä huomaat miten lonkkaa koukistavat lihakset venyvät ja pakaralihakset aktivoituvat.

Pidä ryhti hyvänä kävelyssä ja painopiste keskellä vartaloa. Lantio kiertyy hiukan askeltaessa ja ylävartalossa tapahtuu vastakkaiskierto. Pidä hartiat rentoina ja anna käsien heilua rytmikkäästi suoraan edestä taakse. Huomioi, että jalkaterät osoittavat mahdollisemman suoraan eteenpäin ja askeleet kulkevat suoraviivaisesti keskilinjan molemmin puolin.



Sauvakävely on hyvää kestävyysliikuntaa, joka parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Sauvojen käsihienojen tulee olla niin käteen sopivat, että kahvasta ei tarvitse puristaa juuri ollenkaan. Sauvan voimakas puristaminen voi altistaa ranteiden ja hartiasseudun kipeytymiseen.

Lähde liikkeelle niin, että annat sauvojen ensin roikkua rennosti perässäsi. Ota sitten kädet mukaan kävelyn rytmittämiseen. Tämä on hyvä tapa löytää itselle sopiva sauvakävelyrytmi.

Sauvoessa ylävartalo on hiukan etunojassa ja sauvat osoittavat koko ajan hiukan takaviistoon. Vartalon etunoja mahdollistaa paremman sauvojen käytön ja aktivoi keskivartalon lihaksia paremmin. Sauvojen kärjet eivät missään vaiheessa kävelyä tule vartalolinjan etupuolelle. Tämä tekniikka varmistaa sen, että saat tehokkaasti yläselän sekä olkalihaksen eli ojentajan mukaan liikkeeseen. Sauvan kärki osuu maahan vastakkaisen jalan kantapäähän takasivulla.



Pidä kävelyn aikana hartiat rentoina ja alhaalla. Sauvakävelyn saa aikaan tehokkaan vastakkaiskierron ylä- ja alavartalossa. Kierto aktivoi keskivartalon lihaksia ja pitää yllä selkärangan liikkuvuutta.

Sauvatyönnön lopussa voit avata kämmenen niin saat lisää liikelaajuutta sekä tehoa lihastyöskentelyyn. Huomaat, että samalla myös askeleesi pitenee.

Sauvojen valinta

Sauvojen oikea pituus on 0.7x pituutesi tai 50 cm – oma pituus. Sauvan pituus on silloin hyvä, kun sauvat ovat kädessä ja kyynärpäät on kiinni kyljissä ja kyynärnivelen kulma on 90 astetta. Sauvan kärjessä on metallipiikki, jota on hyvä käyttää pehmeillä ja jäisillä alustoilla. Piikin päälle voit asentaa tassun, joka pehmentää tärähdystä kovalla alustalla.



LÄHDE:

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

MALLEINA:

Mikko Porma

Seija Laurimaa

Kirsi Mäkinen