

Sauvakävely

Sauvakävely on monipuolinen kestävyysliikuntalaji. Sauvakävely 2-5 kertaa viikossa 20 - 60 minuuttia kerrallaan parantaa kestävyyskuntoa.

Sauvakävely kohentaa ryhtiä ja tehostaa keski- ja ylävartalon liikkeitä. Sauvatyönnön ansiosta askel pitenee, jolloin nivelliikkuvuus lisääntyy ja lihastyö tehostuu pakaroissa ja keskivartalon lihaksissa. Käsien tehokas työntö vilkastuttaa verenkiertoa niska-hartiaseudun lihaksissa.



- ✓ Kevyt ote sauvoista, hartiat alhaalla
- ✓ Sauvat lähellä vartaloa
- ✓ Sauvojen suunta vinosti taakse
- ✓ Sauva osuu maahan vastakkaisen kantapään kohdalle
- ✓ Lonkan ojennus työntövaiheessa

Sauvan pituus

Kävelijän pituus	Sauvan pituus
150 cm	100 cm
160 cm	110 cm
170 cm	115 cm
175 cm	120 cm
180 cm	125 cm
190 cm	130 cm

Sauvan pituuden voi laskea myös kaavalla: $0.68 \times \text{oma pituus}$.

Kyljen venytys

Seiso lantion levyisessä haara-asennossa. Leveä ote sauvoista. Kallista ylävartaloa sivulle keskivartalon lihaksia jännittäen. Pidä paino tasaisesti molemmilla jaloilla.





Takareiden ja pohkeen venytys

Laita toinen jalka suoraksi eteen kantapäätä maassa ja koukista takimmaisena jalan polvea. Taivuta ylävartaloa eteen selkä suorana, kunnes tunnet venytyksen reiden takaosassa ja pohkeessa.



Käsien ja rintarangan venytys

Vie sauvat takaviistoon ja venytä käsiä ja rintalihaksia. Pidä keskivartalo tiukkana. Vie kädet eteen ristiin ja pyöristä yläselkää. Tunnet venytyksen rintakehän kohdalla.



Pakaravenytys

Tuo jalka poikittain eteen nilkka reiden päälle, polvi osoittaa sivulle. Kallista vartaloa eteen tukijalkaa koukistaen.



Reiden etuosan venytys

Tartu kädellä nilkasta ja paina kantapäätä pakaraa kohti. Seiso ryhdikkäänä ja pidä polvet lähellä toisiaan.

Tee venytykset rauhallisesti ja toista 2 - 4 kertaa.