



### **Kävely ja sauvakävely**

Kävely ja sauvakävely kuuluvat suosituimpien kuntoilumuotojen joukkoon. Harjoitusvaikutus kohdistuu lähinnä hengitys- ja verenkierto-elimistöön. Erityisesti kävely osana luonnossa liikkumista on myös kehon energiataloutta kehittävä liikuntamuoto ja vaikuttaa positiivisesti vireyteen ja mielialaan. Kävely on usein osa myös jonkin toisen lajin suoritusta. Esimerkiksi golfissa tapahtuva käveleminen pelin aikana antaa halutun harjoitusvaikutuksen.

### **Välineistö**

Välineistöstä tärkein molemmissa lajeissa ovat käyttötarkoitukseen soveltuvat jalkineet. On huomattava, että markkinoilla on myös erityisesti kävelyyän valmistettuja ja näin ollen parhaiten lajin harrastamiseen soveltuvia jalkineita. Liukkaille alustoille on olemassa myös nastoitettuja kenkiä, jotka varsinkin talvella ovat lajin harrastamisen näkökulmasta turvallisuutta lisäävä tekijä. Sauvakävelyssä kenkien lisäksi olennainen väline on sauvakävelysauvat. Tärkein yksityiskohta sauvoissa on oikea pituus, joka lasketaan kertomalla oma pituus x 0,68. Toinen seikka sauvoja valittaessa on niiden keveys, mikä vaikuttaa olennaisesti niiden käyttömukavuuteen.

### **Kestävyysharjoittelua, intervaleja ja nopeusvoimaa**

Kävely ja sauvakävely soveltuvat erinomaisesti tasavauhtiseen monipuoliseen ja erityisesti pitkäkestoiseen aerobiseen kestävyys-harjoitteluun. 1 – 3 x viikossa tapahtuva harjoitus voi olla esimerkiksi pelkkä sauvakävelyharjoitus tai osana muuta liikuntamuotoa kuten golfia. Se voi olla myös olennainen osa hyötyliikunnan kautta saavutettua harjoitusvaikutusta esimerkkeinä sienestys, marjastus ja metsästys. Lisäksi molempien lajien kautta syntyy luonnollisia intervaleja liikuttaessa vaihtelevissa maastoissa ja etenkin jyrkissä ylämäissä. Tämyntyyppinen harjoittelu vaikuttaa monipuolisesti kestävyysominaisuuksiin, jos mukana on myös vähintään kerran viikossa tapahtuva selvä hengästyminen n. 10 – 15 minuuttia kerrallaan. Lisäksi tällaisella nk. maastoharjoittelulla voidaan vaikuttaa myös jalkojen lihaskestävyys-ominaisuuksiin. Nämä harjoitukset voivat olla myös osa viikon voimaharjoituksista. Sauvaloikka voi myös toimia esimerkiksi nopeusvoimaharjoituksena. Tällöin sopiva kerta-annos olisi 5-10 x 10 sekuntia loivaan ylämäkeen maksiminopeudella loikkien ja palautuksen ollessa 2 – 3 minuuttia.

### **Kävelyalusta vaikuttaa**

Käyttölustan valinnalla voidaan vaikuttaa merkittävästi haluttuun harjoitusvaikutukseen. Kuntoutuksen näkökulmasta saisi liikkumisalusta olla mieluusti hieman epätasainen, jolloin vartalon pienet lihakset joutuvat koko ajan aktiivisesti työskentelemään. Tämän tyyppinen harjoittelu sopii erinomaisesti esimerkiksi selkävaivoista kärsiville henkilöille. Oikein teknisesti suoritettu kävely toimii suoraan myös lantion seudulle huoltavana liikuntana. Erittäin suositeltavaa olisi myös kokeilla liikkumispaikkana suota, joka pehmeydellään luo uudenlaisia harjoituksellisia elementtejä molempiin lajeihin. Kumpikaan laji ei itsessään kuormita kehoa mitenkään erityisesti. Sauvakävelyssä väärä sauvojen mitta ja virheellinen tekniikka voivat aiheuttaa hartian seudun lihaksiston jumiutumista. Venyttelyssä painopiste kannattaa keskittää sauvakävelyssä molempien raajojen lihaksiin ja kävelyssä painotetaan alaraajoja ja lantion seutua.