



Sauvakävely

Sauvakävely on ollut perinteisesti maastohiihtäjien suosima kesäharjoittelumuoto. Nykyään sauvakävelyn suosio on erittäin laaja lähes koko maailmassa. Suosio pohjautuu lajin toteuttamisen helppouteen ja varsinkin varttuneimmalla väestön osalla sauvojen mukanaan tuoman turvallisuuden takia. Jos suoritus tapahtuu teknisesti oikein, niin harjoitusvaikutus kohdistuu lähinnä hengitys- ja verenkierto-elimistöön. Tämä johtuu siitä, että käytössä ovat suuret lihasryhmät.

Välineistö

Tärkeimmät välineet ovat käyttötarkoitukseen soveltuvat jalkineet ja oikean mittaiset sauvat. Markkinoilla on myös erityisesti kävelyyn ja vaeltamiseen valmistettuja ja näin ollen parhaiten lajin harrastamiseen soveltuvia jalkineita. Liukkaille alustoille on olemassa myös nastoitettuja kenkiä, jotka varsinkin talvella ovat merkittävä 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. Oikean suoritustekniikan omaksumiseen vaikuttaa lisäksi sauvan remmin säätäminen. Remmi on oikean mittainen, kun sauvasta ei tarvitse pitää sormilla kiinni ja se liikkuu helposti eteen – taakse suunnassa.

Kestävyysharjoittelu

Sauvakävely soveltuu erinomaisesti monipuoliseen ja erityisesti pitkäkestoiseen aerobiseen kestävyysharjoitteluun. Tyypillinen tällainen harjoitus on 1 – 3 x viikossa yli kaksi tuntia sauvakävelyä vaihtelevassa maastossa. Lisäksi lajin kautta syntyy luonnollisia intervaleja liikuttaessa vaihtelevissa maastoissa ja etenkin jyrkissä ylämäissä. Tämäntyyppinen harjoittelu vaikuttaa monipuolisesti kestävyysominaisuuksiin ja varsinkin jos mukana on myös vähintään kerran viikossa tapahtuva selvä hengästyminen n. 10 – 15 minuuttia kerrallaan. Tällainen osuus on helpoin toteuttaa pitkässä ylämäessä tai erittäin vaihtelevassa maastossa, jolloin alamäet edetään hölkäten.

Voimaharjoittelu

Vaihtelevassa maastossa tapahtuvalla harjoittelulla voidaan vaikuttaa myös käsien ja jalkojen voima ja lihaskestävyysominaisuuksiin. Nämä harjoitukset voivat olla myös osa viikon voimaharjoituksista. Sauvaloikka voi näin ollen toimia esimerkiksi nopeusvoimaharjoituksena. Tällöin sopiva kerta-annos olisi 5-10 x 10 sekuntia loivaan ylämäkeen maksiminopeudella loikkien sauvojen kanssa palautusajan ollessa 2 – 3 minuuttia. Jos harjoitusmaastot sisältävät pitkiä ylämäkiä, voi niissä kehittää sekä jalkojen että käsien lihaskestävyyttä keskittymällä vain oikeaan suoritustekniikkaan. Ottamalla pitkiä askelia, ponnistamalla ja työntämällä liikerata loppuun saakka, saadaan haluttu harjoitusvaikutus. Näitä molempia harjoitustapoja voidaan tehdä kerran viikossa.

Suoritusalusta vaikuttaa

Alustan valinnalla voidaan vaikuttaa merkittävästi harjoitusvaikutukseen. Liian kova alusta kuten asfaltti aiheuttaa helposti käsien ja hartioiden ylimääräistä kuormittumista. Pururadat ja leveät polut maastossa ovat optimaalisia paikkoja. Erittäin suositeltavaa olisi myös kokeilla suota, joka pehmeydellään luo uudenlaisia harjoituksellisia elementtejä. Laji ei itsessään oikein suoritettuna kuormita kehoa mitenkään erityisesti. Väärä sauvojen mitta ja virheellinen tekniikka voivat aiheuttaa hartian seudun lihaksiston jumiutumista. Venyttelyssä painopiste kannattaa keskittää molempien raajojen lihaksiin.

Reijo Jylhä

Treenireseptivalmentaja