



Hiihto

Hiihto on yksi Suomen suosituimmista kuntoliikuntamuodoista talvella. Harjoittelun vaikutus kohdistuu voimakkaasti sydämen ja verenkiertoelimistön kuntoon. Tämä johtuu siitä, että hiihtosuorituksissa käytetään tehokkaasti vartalon kaikkia suuria lihasryhmiä. Laji vaikuttaa myös sekä jalkojen, että käsien lihaskuntoon. Johtuen liukuvasta alustasta ja välineestä hiihto kehittää myös tasapainoa ja yleisesti lihasten koordinaatiota ja hallintaa. Hiihdossa on erotettavissa kaksi eri hiihtotapaa: perinteinen ja vapaa.

Välineistö

Hiihto on selkeästi välinelaji. Voi sanoa jopa niin, että asetettuja harjoitustavoitteita on mahdoton saavuttaa, jos välineet eivät ole käyttötarkoitukseen sopivat ja toimivat. Molempiin hiihtotapoihin on omat välineensä: sukset, sauvat, siteet ja kengät. Suksien jäykkyys valitaan harrastajan painon ja sauvat pituuden mukaan. Perinteisessä hiihdossa oikea suksen jäykkyys on tärkein yksittäinen asia, vapaassa hiihtotavassa suksen jäykkyys ei ole niin merkittävässä asemassa. Oikea sauvan pituus perinteisessä on 0,85 x ja luistelussa 0,9 x oma pituus. Oikean välinevalinnan lisäksi suksien voitelu vaikuttaa harjoitustavoitteiden saavuttamiseen ja etenkin lajin nautittavuuteen. Välineiden hankinnan yhteydessä on syytä pyytää ostoliikkeestä voiteluun liittyviä ohjeita, joita lähes kaikki voidevalmistajat ovat esitemuotoon rakentaneet.

Hiihto on monipuolinen laji

Hiihto lajina soveltuu erittäin hyvin sekä tasavauhtiseen että luonnolliseen, maaston mukaiseen intervallityyppiseen, monipuoliseen kestävyys- ja keuhko- ja sydänharjoitteluun. Tämän tyyppisiä harjoituksia voi tehdä 1 – 5 x viikossa. Hiihtoa voi harrastaa talven aikana myös lähes päivittäin, koska voimaharjoittelun sisällöt löytyvät lajin sisältä.

Tasatyöntö, pääsääntöisesti intervalliharjoitteluna suoritettuna esimerkiksi 2-3 x 5 minuuttia, kehittää ylävartalon voima- ja lihaskestävyysominaisuuksia.

Sauvoitta luistelu, tämäkin intervalliharjoitteluna, kehittää jalkojen voima- ja lihaskestävyysominaisuuksia. Lisäksi alamäet kehittävät erityisesti tasapainoa ja yleistä lihasten hallintaa.

Näin ollen harjoittelun koko perusohjelman voi rakentaa talvella hiihdon ympärille. Ainoastaan huoltoharjoittelu on syytä tehdä jolloin muilla tavoin, kuten esimerkiksi juoksu- ja kuntosaliharjoittelulla.

Lajitekniikka korostuu

Lajitekniikan merkitys on molemmissa hiihtolajeissa erittäin huomattava. Liuku yhdellä suksella on kaikkein haastavin osa omaksuttavaa perustaitoa. Etenkin luisteluhiihdossa tämä korostuu, koska kaikissa lajin tekniikoissa paino on aina vain yhden suksen varassa. Lisäksi vapaassa on perinteiseen verrattuna yksi liikesuunta enemmän. Perinteisessä liikutaan eteen ja taakse. Vapaassa on näiden lisäksi

vielä sivulle suuntautuva liike. Jos haluaa edetä lajissa nopeasti, kannattaa alkuvaiheessa hakeutua ohjattuun hiihto-opetukseen.

Hiihto soveltuu kaikille

Hiihto soveltuu lajina kaikille liikunnan harrastajille. Erityisesti se sopii ylipainoisille ja sellaisille liikuntarajoitteisille henkilöille, joille liikunta ei saa aiheuttaa iskuja nivelille ja lihaksille. Perinteinen hiihto pitävällä suksella on hyvää liikuntaa selkävaivoista kärsivien kuntoutukseen. Hiihto itsessään aiheuttaa erittäin vähän kuormitusta varsinkin nivelille. Luisteluhiihdossa lantion ulos ja polven sisään kiertyminen voivat paljon lajia harrastavalle aiheuttaa voimakasta polven ja lantion alueen kuormittumista. Venyttelyn yhteydessä hiihdon harrastajan kannattaa käydä kaikki lihasryhmät läpi. Erityishuomio kannattaa kiinnittää lonkan koukistajan ja takareiden venyttämiseen.

Reijo Jylhä
Valmentaja