



Laskettelu ja lautailu

Lajit ovat lähtökohdiltaan lajin harrastajan näkökulmasta hyvin samanlaisia. Harjoitusvaikutus kohdistuu lähinnä tasapainoon ja vartalon hallintaan sekä voimakkaasti jalkojen lihaskunto-ominaisuuksiin. Lajeissa harjoitusvaikutusten saavuttaminen vaatii suhteellisen korkeaa taito- ja tekniikkatasoa. Onnistunut lajin aloittaminen edellyttää oman taitotason mukaisia rinnevalintoja.

Välineistö

Molemmat lajit ovat todellisia välinelajeja. Sen vuoksi on valittava käyttötarkoitukseen soveltuvat sukset / lauta, kengät ja siteet. Hiihdon välineissä on tapahtunut viimeisen kymmenen vuoden aikana melkoinen muutos. Laudoissa, kengissä ja siteissä ei vastaavaan muutosta ole tapahtunut. Siteiden tiukkuus on säädettävä käyttötarkoituksen mukaisesti. Kypärä on ehdoton kaikille rinteissä laskeville välineistä huolimatta ja rinteiden ulkopuolella tapahtuvaa toimintaa ei pidä hyväksyä missään muodossa. Myös laskettelulasit ja asun pintamateriaali ovat turvallisuustekijöitä.

Turvallisuus etusijalla

Oman turvallisuuden kannalta ja lajissa kehittymisen näkökulmasta olisi suositeltavaa aloittaa harrastus ohjatusta hiihtokoulusta. Näitä palveluita tarjoavat kaikissa rinnekeskuksissa toimivat hiihtokoulut. Lajien harjoittelussa korostuu voimakkaasti oikean tekniikan oppimisen merkitys. Toisaalta rinteissä tapahtuvaa toimintaa markkinoidaan koko perheen harrastuksena. Tällöin sosiaalinen ja pelkästään ulkona liikkumisen merkitys on myös erittäin tärkeää. Harjoittelun kannalta lajeilla 1 x viikossa harrastettuna on yleisesti harjoittelua monipuolistava vaikutus. Päivittäinen harrastaminen on merkittävää myös yleiskunnon kannalta.

Lajien harrastaminen soveltuu erilaisille harrastajaryhmille. Laskettelussa on kehitetty viime vuosien aikana erilaisia lajiin liittyviä apuvälineitä, jotka mahdollistavat lajin harrastamisen tänä päivänä erittäin hyvin myös erityisryhmille. Molemmat lajit itsessään ovat erittäin vamma-alttiita. Lautailussa ja laskettelussa yläraajavammat ovat yleisimpiä. Ranteiden ja peukaloiden venähdykset ja murtumiset ovat näistä tyypillisimpiä. Aikaisemmin päähän kohdistuneet iskut olivat vammaluettelon kärjessä, mutta nyt lisääntynyt kypärän käyttö on parantanut tilannetta.

Venyttelyssä tarve kohdistuu alaraajojen ja lantionseudun huoltamiseen. Erityisesti reisien lihakset monipuolisesti vaativat keskittynyttä huoltoa. Huomattavaa on se, että aloittelijalla jännittäminen ja pelko aiheuttavat koko vartalon lihaksistossa ylimääräisiä jumeja. Laskettelussa nykymonoilla laskemisessa jo perusasennossa jalat ovat hivenen polvista koukistuneina ja kuormittavat koko ajan reisilihaksia.

Reijo Jylhä
Valmentaja