

SAUVAKÄVELY

- Sauvojen pituus: n. 0,7 x oma pituutesi. Sauvat ovat oikean pituiset, kun seisot kyynärpäät lähellä kylkiä ja käsivartesi ovat 90 asteen kulmassa. Jos pituutesi on 160 cm, niin sopiva sauvan pituus on 110 cm. **Lyhyt sauva on parempi kuin liian pitkä.** Kovilla alustoilla kävellessä käytetään asfalttitassuja, jotka vaimentavat tärinää. Hiekkateillä käytetään piikkejä
- Tekniikka:

Kallistu hieman eteepäin

Pidä sauvat lähellä vartaloa

Tuo nyrkki reilusti eteen → sauva osuu maahan vastakkaisen jalan kantapäähän takana



Sauvat osoittavat koko ajan viistosti taaksepäin

Takana käsi ojentuu, sormet päästetään rennoksi

Lonkka ojentuu takana → hyvä venytys kireille lonkan koukistajille

- Sauvakävelyn etuja:
 - o Askel pitenee ja kävelystä tulee tehokkaampaa. Kaikki kehon isot lihasryhmät työskentelevät!
 - o Sauvat tuovat tasapainoa ja tehokkuutta liikkumiseen. (Oikea tekniikka → sauvakävely on n. 20 % tehokkaampaa kuin tavallinen kävely).
 - o Vuorotahtisuus → vartalon liikkuvuus paranee ja sen kautta kehon liikkeisiin saadaan tarvittavaa eriytyneisyyttä ja rentoutta. Parantaa ryhtiä!
 - o Keventää nivelten kuormitusta lonkissa ja polvilla