

Niin helppoa, niin vaikeaa

Sauvat tuovat tehoa luonnolliseen kävelyyn

Sauvakävelen - mutta sauvakävelenkö oikein? Vesijuoksen - mutta vesijuoksenko oikein? Suomalainen liikunnanharastaja tekee mielellään oikein ja takarivossa jäytää helposti epäily siitä, onko oma tekniikka sittenkään ihan kohdallaan. "Ulkoilisti" Pasi Juutilaisen viesti kuuluu, että teet aina oikein, kun olet lähtenyt liikkeelle. Mutta: ajatus oman tekniikan ajoittaisesta tarkistamisesta on sekin paikallaan.

Pasi Juutilainen, itse intohimoinen ulkoilisti, on jalkauttanut sauvakävelyn sanomaa niin Suomeen kuin maailmalle Japania myöten. Seuraavaksi on vuorossa Latvia, jonne Juutilainen lähtee käynnistämään liikunnan ja lääketieteen ammattilaisille suunnattua ohjaajakurssia.

- Lajin perusfilosofia on hyvin yksinkertainen. Sauvakävely on rennon, luonnollisen kävelyn tehostettu muoto. Vaikeus syntyy siitä, että otimmepa liikkumiseen mukaan minkä tahansa välineen, se saa meidät helposti unohtamaan niin rentouden kuin luonnollisuudenkin. Mukaan hiipii kuin varkein ylimääräisiä asioita, joita meidän itsemme on vaikea huomata.

- Koska näin on, sauvakävelyn opastuksessa onohdetaan ensin sauvat kokonaan. Liikkeelle lähdetään luonnollisesta kävelystä ja tehdään perushavaintoja. Miten askel rennossa kävelyssä toimii? Missä rytmissä kädet liikkuvat? Mikä kävellessä on niska-hartiaseudun asento? Tämä sama tunne ja filis ja samat asennot pyritään säilyttämään myös sitten, kun sauvat otetaan kävelyyn mukaan, Juutilainen sanoo.

Ennen kaikkea tämä tarkoittaa sitä, että sauvoihin tarttumisen jälkeenkin käsiä ei vedetä koukkuun eikä niskoja ja hartioita ylös. Sauvoja ei myöskään puristeta. - Kädet ovat rentoina vartalon sivuilla ja niskanseutu pysyy alhaalla, vaikka väline otettiin mukaan, Juutilainen korostaa.

Nämä perusasiat, luonnolliset liikeradat ja perusrennossu, ovat luultavasti unohtuneet niiltä henkilöiltä, jotka hylkäävät lajin alkuunsa "sauvakävely ei sovi minulle, tulin siitä kipeäksi"-perustelulla.

- Ei ihmeikään, jos puristaa sauvoja kädet koukussa ja niskat ja hartiat ylhäällä, Juutilainen kommentoi. Oikealla tekniikalla, rennosti mutta tehokkaasti suoritettu sauvakävely päinvastoin vähentää niska-hartiaseudun jännityksiä ja vähentää kipua.

- Toisaalta: Kun liikunta aktivoi sellaisia lihaksia, jotka eivät ole olleet pitkään aikaan käytössä, lihakset aluksi kipeytyvät. Niinhän käy kuntosalillakin. Se on vain



merkki siitä, että lihakset ovat taas löytyneet ja saaneet tarpeeksi harjoitusta.

Mittarina hyvä olo

Seuraava askel sauvatekniikan oppimisessa on ottaa sauvat aktiiviseen käyttöön. Tarkoitus on tehostaa luonnollista kävelyrytmiä niin, että kehon laajat lihasryhmät aktivoituvat ja sauvoista saadaan vielä lisähyötyä - enemmän tai vähemmän riippuen siitä, miten aktiivisesti sauvoja kulloinkin käytetään.

Juutilainen sanoo, että sauvojen käyttö nostaa liikuntaharjoituksen maksimitehoa jopa 40-50 % - tai sitten ei lainkaan - riippuen siitä, miten sauvoja käytetään. - Paras tapa mitata sauvakävelyn vaikutuksia eivät ole kalorinkulutus, sekunnit tai kilometrit vaan hyvä olo. Vasta sitten kun on sinut lajin kanssa, mittareita voi ottaa käyttöön halutesaan muitakin.

Sauvakävely on lajina lyönyt Suomessa läpi - lajina sitä ei tarvitse enää myydä. Sen sijaan opastuksen tarve on paljonkin. - Tullaan kysymykseen siitä, kuinka valmis olen ottamaan vastaan ohjeita vielä sittenkin, vaikkon löytäisi optimaalista tekniikkaa heti ensiohjeilla?, Juutilainen sanoo.

- Sauvakävelyssä ei ole kyse pilleristä, joka tehoaa yhdessä yössä, eikä tv-shop - ratkaisusta. Tarvitaan pitkäjänteisyyttä, kärsivällisyyttä ja harjoittelua. Kyseessä on prosessi niin kuin minkä tahansa uuden lajin opettelussa, Juutilainen sanoo. - Ja silti pitää korostaa: aina kun lähdet ulos sauvojen kanssa tai ilman, saat liikuntaa! Mutta jos haluat parantaa liikunnasta saamaasi hyötyä, kannattaa opetella lisää ja käyttää hyväksi se tieto, jota asiaa tutkineet ja sitä omissa työssään analysoineet asiantuntijat ovat koonneet.

Fysioterapeutit, liikunnanohjaajat ja sauvakävelystävät ovat hyvä tuki. - Itse on vaikea huomata niitä omia pikku omituisuuksia, joita kuvaan astuu helposti heti, kun otamme välineen mukaan liikkumiseen. Toisen silmä kertoo helpommin, jos mukana on ylimääräistä "jäpittämistä".

Juutilainen toivoo, että fysioterapeutit eivät tyytyisi vain toteamaan asiakkailleen, että "kokeile sauvakävelyä". - Fysioterapeuteilla on ammattitaito, jonka avulla he voivat opastaa asiakkaitaan ja neuvoa oikeat "annostukset", jotta harjoittelusta saadaan turvallisesti paras mahdollinen hyöty. Samoin kuin fysioterapeutti neuvoo esimerkiksi polvileikkauksesta toipuvalla, mitä liikkeitä ja miten usein hänen tulisi tehdä, jotta kuntoutuminen edistyy parhaalla mahdollisella tavalla. Voitaisiin järjestää vaikka sauvakävelyklinikoita, joilla ohjattaisiin useampaa kuntoutujaa yhtä aikaa.

- Tärkeää on myös tarkistuttaa tekniikkaansa tietyin väliajoin. On todettu, että jos tekniikkaa ei tsekata puoleen vuoteen, virheelliset liikeradat hiipivät takaisin suoritukseen missä lajissa tahansa.

Suoraan niveleen kohdistuva rasitus vähenee

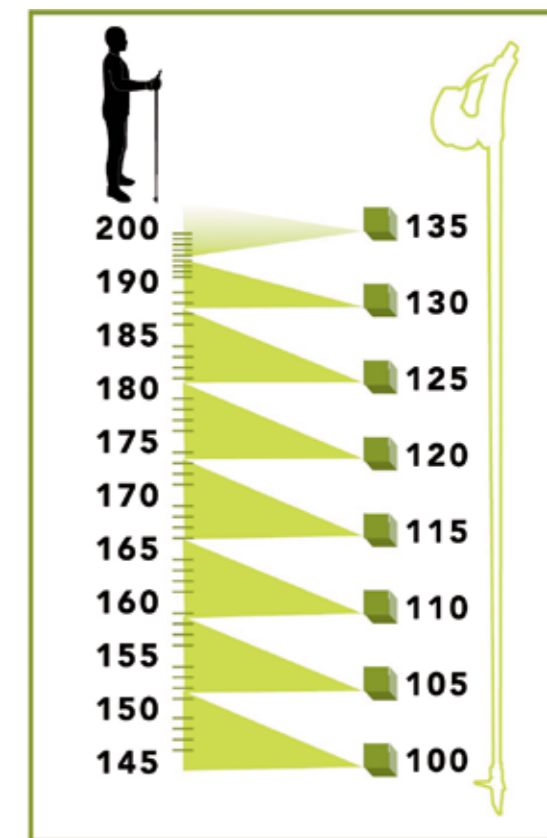
Sauvakävely on yksi kaikkein turvallisimpia liikuntalajeja henkilölle, joka ei ole pitkään aikaan harrastanut liikuntaa, mutta haluaisi nyt aloittaa. Mutta se on erinomainen ja paljon käytetty vaihtoehto myös aktiiviliikkujalle ja urheilijalle. - Kokonaisvaltaista, palauttavaa, kestävyttä lisäävää liikuntaa, Juutilainen luonnehtii.

Jos liikkumisessa on jokin selkeä ongelma, kannattaa ennen sauvakävelyn aloittamista konsultoida lääkäriä tai fysioterapeuttia ja tarkistaa mahdolliset riskit. Sauvakävely sopii kuitenkin myös useimmille tuki- ja liikuntaelinongelmisille olipa kyse leikkauksesta kuntoutuvasta tai nivelrik-

koa sairastavasta.

- Sauvojen avulla voidaan säädellä kävelyyn liittyvän iskun kovuutta, vähentää kehon oman painon vaikutusta ja suoraan niveleen kohdistuvaa rasitusta. Ja vaikka kuntoutuja ei vielä pystyisi kävelemään normaaleilla liikeradoilla, sauvakävelyn aikaansaama mobilisointi tuo tullessaan paljon hyvää mm. lihasten verenkierron aktivoitumisen myötä, Juutilainen sanoo.

Ulko- ja elämysliikuntaan erikoistunutta Ulkoilisti-yritystään luotsaava Pasi Juutilainen on koulutukseltaan nuorisohjaaja, seikkailuliikunnan ohjaaja (Animateur), INWA Nordic Walking Coach ja INWA Snowshoeing International Coach. ●



i Ota kävelysauvasi mukaan fysioterapia-käynnille ja pyydä fysioterapeuttiä katsomaan, onko kävelytekniikkasi rento, luonnollinen ja tehokas.

Suomessa ei voi mennä ulos ilman, että vastaan tulee (toinen) sauvakävelijä. Ilmastomuutos vielä lisää liikuntamuodon suosiota, kun sukset on lumen puutteessa jätettävä turhankin usein varastoon. Siksi omaa sauvakävelytekniikkaansa kannattaa tarkkailla. Oikealla tekniikalla niskat eivät kipeydy ja harjoittelusta saa parhaan lisähyödyn.