

Sauvakävelyretki

Kävelysauvat tehostavat kävelyn vaikutuksia ja antavat metsämaastossa tasapainotukea. Sauvojen avulla voi myös käsivoimilla korvata alaraajojen lihasheikkoutta.

KESTO

- 30 + min

VALMISTELUT JA MATERIAALIT

- Osallistujia voi neuvoo sauvojen pituudesta. Seisoma-asennossa sauvojen piikkien ollessa maassa ja kädet kahvoissa kyynärpäät tulisi olla max. 90 asteen kulmassa. Luonnossa liikkuesssa ei käytetä asfalttitassuja.

TOTEUTUS

- Sauvakävelyretken aluksi voi verryttellä sauvoja hyödyntäen.
 - **Laaja heiluriliike:** Ota kepin päistä kiinni ja vie keppi vartalon eteen. Lähde heiluttamaan keppiä puolelta toiselle.
 - **Hyvää Huomenta -liike:** Laita keppi yläselän taakse ja ota molemmista päistä kiinni. Kallistu alaspäin polvet hieman koukistettuina ja selkä suorana.
 - **Ylävartalon kiertoliike seisten:** Keppi makaa hartioilla. Pidä käsillä molemmista päistä kiinni. Kierrä ylävartaloa puolelta toiselle.
- Kävelyrytmin löytää, kun aluksi sauvoja raahaa perässä lähellä. Sauvat isketään maahan viistosti taaksepäin.

- Loivassa alamäessä kokeilkaa ylävartalon liikkuvuusliikettä:
 - **Rintarangan avausliike:** Aseta molemmat sauvat yhtä aikaa maahan etuviistoon, yläraajojen avaus sivuille ja kävely sauvojen välistä eteenpäin.
- Kävelylenkin jälkeen lyhyet venytykset. Tee liikkeet molemmille puolille.
 - **Sivutaivutus:** Ota kepeistä kiinni hartianleveysellä otteella ja nosta keppi ylös pään ylle ja taivuta molemmille puolille.
 - **Takareiden venytys:** Sauvat tukena, nosta toinen jalka eteen kiven tai penkin päälle ja taivuta ylävartaloa kohti edessä olevaa jalkaa.
 - **Pohkeiden venytys:** Sauvat tukena, aseta toinen jalka pitkälle taakse, jolloin etujalka jää koukkuun. Anna takajalan kantapäähän painua alas.

VINKIT

- Retkeen voi osallistua hyvin myös ilman sauvoja. Jos retkeen osallistuu monta kävelijää kannattaa jakaa ryhmä kävelytahdin perusteella kahteen osaan.
- Mariitta Vaaran (fysioterapeutti, TtM) ohjeet ja vinkit kävelytekniikkaan sekä ylävartalon liikkuvuusliikkeisiin löydät videolta YouTubesta hakusanalla Monipuolista kävelyä luonnossa.