 Suomen Sydänliitto ry  
Finlands Hjärtförbund rf

**Sauvakävely on suosittu liikuntamuoto Suomessa.** Sauvakävely on tehokasta liikuntaa, kun tekniikka on kunnossa. Oikean tekniikan myötä vartalon lihakset työskentelevät tehokkaammin. Askel pitenee ja vauhti kasvaa. Kävelysauvoista saa myös tukea ja turvaa liukkaalla kelillä tai jos kävely tuntuu epävarmalta.

Kävellessä kertyy huomaamatta askelia. Askelmittarin avulla voit tarkkailla, kuinka paljon askelia sinulle kertyy päivän aikana. Tavoitteena voisi olla vähitellen 10 000 askeleen kerääminen päivässä.

**Sauvakävely**, kuten muukin liikunta, edistää terveyttä monella tapaa. Reippaan kävelyn välittömät vaikutukset kohdistuvat sokei- ja rasva-aineenvaihduntaan. Säännöllisen kävelyn vaikutukset sydän- ja verenkiertoelimistöön voidaan saavuttaa muutaman kuukauden jälkeen. Lepoverenpaine ja -syke laskevat, kestävyyskunto ja veren rasva-arvot paranevat. Kävely auttaa painonhallinnassa, vahvistaa luustoa ja virkistää.

Haluatko lisää tehoa sauvakävellyyn? Haluatko hioa omaa sauvakävelytekniikkaasi? Etsi itsellesi sopiva sauvakävelykaveri ja saat uusia vinkkejä kävelyysi.

## Sauvoilla vaihtelua verryttelyyn ja venyttelyyn

## Sauvoilla vaihtelua verryttelyyn

Alkuverryttely valmistaa elimistöä liikuntaan ja tekee liikunnasta miellyttävämpää. Se vilkastuttaa verenkiertoa ja lämmittää lihaksia. Joskus rauhallinen liikunnan aloittaminen voi korvata alkuverryttelyn.

Liikunnan jälkeinen verryttely eli jäähdyttely tai rauhallinen liikunnan lopettaminen nopeuttaa elimistön palautumista liikunnasta. Jälkiverryttelyssä liikkeet ovat kevyitä, rentoja ja helppoja. Myös ravisteluliikkeet ovat sopivia.

Elimistö alkaa rauhoittua ja palautusvaihe käynnistyy. Tällöin liikunnan aikainen mahdollinen maitohappo poistuu elimistöstä.



**Vie sauvat olkapäiden kautta ylös ja tuo takaisin alas. Jouta polvilla käsien ollessa alhaalla.**



**Pidä sauvat alaselän ja käsien välissä. Nosta polvia vuorotellen ylös ja kierrä ylävartaloa kohti vastakkaista polvea.**



**Ota hartialevyinen ote sauvoista. Piirrä sauvoilla vaakatasossa suurta "kahdeksikkoo" ylävartaloa kiertäen. Jouta polvia.**



**Pidä molemmat sauvat yhdessä kädessä. Vie kädet eteen ja vaihda sauvat toiseen käteen. Jouta polvista. Katse eteenpäin.**

# Sauvoilla vaihtelua venyttelyyn

Venyttely on tärkeä osa liikuntaa. Alkuverryttelyn yhteydessä tehdyt lyhyet venytykset (5–10 sekuntia) valmistavat lihakset liikuntaan.

Pidempiaikaiset venytykset (20–40 sekuntia) kuuluvat liikunnan jälkeiseen hetkeen. Ne auttavat lihaksia palautumaan normaalipituuteensa.

Tarkoitus on, että lihasvenytys tuntuu juuri venytettävässä lihaksessa. Venytys saa tuntua napakalta, mutta samalla miellyttävältä. Rauhallisuus on valttia, eikä nykimistä tarvita.



Piirroksat Annika Mannström

## Rintalihasvenytys

Pidä sauvat käsissä jalkaterien vieressä. Vedä olkapäät taakse ja lapaluut yhteen sauvojen kärkien pysyessä maassa. Katse eteenpäin.

1



2

## Rintarangan kierto

Sauvat alaselän ja käsien välissä. Kierrä rauhallisesti ylävartaloa puolelta toiselle.

## Lonkan koukistajien venytys

Tukeudu sauvoihin ja vie toinen jalka reilusti taaksepäin, kantapää jää ilmaan. Koukista etummainen polvi ja paina lantiota eteenpäin.

3



4

## Etäreiden venytys

Tukeudu kävelysauvaan ja vie kantapää pakaraan. Pidä vartalo tiukkana ja polvet yhdessä.



5

## Takareiden ja pohkeen venytys

Tukeudu sauvaan. Vie toisen jalan kantapää eteen ja koukista nilkka. Molemmat polvet vähän koukussa. Nojaa selkä suorana eteenpäin.

6

## Yläselän venytys

Ota sauvoista kapea ote. Nosta rinnan korkeudelle ranteita sisäänpäin kääntäen. Työnnä kyynärpäitä sauvojen yli alaviistoon pyöristäen yläselkää. Koukista samalla vähän polvia.



# Sauvakävelyn niksit

Kuten tavallisessa kävelyssä; vastakkainen käsi ja jalka ovat yhtä aikaa edessä.

Ota kevyt ote sauvasta, pidä vartalo hieman etukenossa asennossa ja katse eteenpäin.

Anna nyrkin johtaa käden liikettä eteenpäin. Käden taakse viennissä ojenna kyynärpää suoraksi ja anna kämmenen aueta työnnön lopussa.

Anna hartioiden pysyä rentoina. Sauvankärki osuu maahan vastakkaisen jalan kantapään kohdalla.

Sauva on takaviistossa koko ajan.


Pidä jalkaterä eteenpäin ja anna kantapään osua maahan ensimmäisenä.

# Sopiva sauvan pituus

**Sauvan sopivan pituuden voi tarkistaa seuraavasti:** pidä käsivarsi kiinni kyljessä, koukista kyynärpää 90 asteen kulmaan ja ota ote sauvasta.

**Sauvan pituuden voi myös laskea kaavasta:** kävelijän pituus x 0,68

Sauvojen pituusmitat ovat 5 cm:n välein, joten tarvittaessa kannattaa omaa laskennallista mittaa ainakin aluksi pyöristää alaspäin.

 Suomen Sydänliitto ry  
Finlands Hjärtförbund rf

[www.sydanliitto.fi](http://www.sydanliitto.fi)

 FSC  
www.fsc.org