



Suomi liikkeelle!

Ylen rentoa mutta tehokasta

Valtakunnallinen sauvakävelytempaus 17.–25.9.2005

Sauvakävelyn tietopaketti



Sisältö:

1. Sauvakävelyviikolla tapahtuu 17.–25.9
2. Sauvailun historia
– miten kaikki sai alkunsa?
3. Sauvakävelyn kohderyhmät
– dementiahiihdosta trendilajiksi
4. Sauvakävelyn tekniikka ja harjoittelu
– puristatko, töpötätkö, tikitätkö?
5. Tutkittua tietoa – onko se tehokasta
vai raahataanko sauvoja turhaan?
6. Välinetietoutta
– millainen sauva kannattaa valita?
7. Sauvakävelyreitit – miten kunnat ja matkailukeskukset
voisivat tehdä lisää reittejä?
8. Sauvajumppa kuuluu asiaan
– kun on sauvat, ei tarvitse lähteä kuntosalille?
9. Sauvailu maailmalla – jo 5 miljoonaa sauvakävelijää!
10. Sauvakävelykoulutus ja -kurssit
11. Asiantuntijoita haasteltaviksi

Toimittanut:

Sirpa Arvonen, sauvakävelyn pääkouluttaja, viestintäpäällikkö
Suomen Latu ry, sirpa.arvonen@suomenlatu.fi, p. 040 503 9913

www.yle.fi/suomiliikkeelle

www.suomenlatu.fi/skratsia



YLE

SLU

1. Sauvakävelyviikolla tapahtuu

Koska liikunnalla ja hyvällä elämällä on selvä yhteys, YLE on päättänyt liikuttaa tänä vuonna kaikkia suomalaisia. Valtakunnallinen sauvakävelytempaus on Suomi liikkeelle! -liikuntakampanjan huipentuma, ja se toteutetaan yhteistyönä SLU:n ja Suomen Ladun kanssa. Sauvakävelyviikon tavoitteena on innostaa uusia kävelijöitä harjoittelemaan terveellistä sauvankäyttötekniikkaa. Ennestään sauvaileville annetaan tehokkaan sauvatekniikan vinkkejä. Suomen

Ladun kouluttamat sauvakävelyohjaajat ja latuyhdistykset korostavat optimaalisen sauvakävelytekniikan merkitystä kävelijän turvallisuudelle, sauvailun nautittavuudelle ja lajista saatavan hyödyn varmistamiseksi. Sauvakävelytapahtumissa on huumoria; sauvailun iloa ei kadoteta, vaan harjoitellaan mm. kenotusta ja sauvaräppäystä. Sauvajumppa hoituu Suomi liikkeelle! -kampanjabin tahdittamana.

Valtakunnallinen sauvakävelytempaus 17.–25.9.2005!

Sauvakävelyratsia

17.9.2005

Sauvakävelyratsiat ovat rentoja mutta tehokkaita. Suomen Ladun ja paikallisten latuyhdistysten ohjaajat opastavat kolmella eri tasoisella sauvapysäkillä eri puolilla Suomea. Etsitkö sauvoista rentoutta ja terveyttä? Tule terveysliikkujan sauvapysäkillä! Sauvakäveletkö kunnan kohennuksen tai painonhallinnan vuoksi? Tule kuntosauvailijan pysäkillä! Haetko tehoa peruskuntoharjoitteluun tai nopeutta, perusvoimaa ja kestävyyttä? Tule tehosauvailijan pysäkillä!

Ylen rennosti Etelä-Savon ympäri

19. – 24.9.2005

Sauvakävelytempaus, jossa YLEn Suomi liikkeelle! -liikuntakampanja on kimpassa YLE Etelä-Savon Radion, Etelä-Savon Liikunta ry:n sekä Suomen ladun ja sen paikallisyhdistysten kanssa. Tempauksella innostetaan eteläsavolaisia sauvomaan koko maakunnan ympäri. Sauvakävelytempaus alkaa Savonlinnasta 19.9. ja kiertää Etelä-Savon päätyen Mäntyharjulle 24.9.

Mukana sauvomassa on joukko YLEn liikuntalähteläitä, mm. Eva Polttila, Risto Autio, Hilla Blomberg, Jusu Lounela, Mikko "Peltsi" Peltola ja Leena Pakkanen.

Samalla savolaiset haastavat muut suomalaiset tarttumaan sauvoihin ja kävelemään Suomi maailmankartalle. Sauvakävelytapahtumia on viikon mittaan kaikilla YLEn maakuntaradiopaikkakunnilla. Ne toteutetaan yhdessä Suomen Ladun ja sen paikallisjärjestöjen kanssa.

YLE tukee ja innostaa suomalaisten sauvontaa myös radio- ja tv-ohjelmissaan.

YLEn lanseeraama kansallinen sauvakävelypäivä

25.9.2005 eri puolilla Suomea

YLE ja latulaiset kutsuvat sauvakävelijöitä paikkakunnan torille, puistoon tai kaduille yhteiseen Suomi Liikkeelle! -sauvajumppaan ja sauvaletkaan klo 12.00. Sauvaletkan pituudessa kisaillaan eri paikkakuntien kesken ja YLE kertoo tapahtumista. Valtakunnallisen sauvakävelypäivän päätähtäminen on Mikkelissä.

Lisätietoa tapahtumista:

www.yle.fi/suomiliikkeelle

www.suomenlatu.fi/skratsia

Sauvakävelyratsia aloittaa sauvakävelyviikon – sauvapysäkeillä kolmen eri kuntotason harjoituksia!

Sauvakävelyratsia pysäyttää kävelijöitä lauantaina 17. syyskuuta eri puolilla Suomea. Sauvakävelyohjaajat opastavat kävelijöitä oman kuntotason mukaisiin harjoitteisiin ja sauvatekniikkaan.

Sauvakävelijän kannattaa miettiä omaa kävelytaidottaan, sillä lajista löytyy hyvin erilaisia tavoitteita ja vaikutuksia. Sauvakävely on mainiota terveysliikuntaa, kunhan sauvoista ei purista ja sauvat suuntaavat

vartalon taakse. Sauvojen käyttöä tehostamalla saadaan syke ja energiankulutus nousemaan ja kunto kohenemaan. Tehosauvoittelija loikkii ja kipuaa ylämäessä. Sauvojen käyttö sopii siis hyvin myös muiden lajien peruskuntoharjoitteluun. Suomen Ladun ja YLEn organisoima sauvakävelyratsiassa lähes kaikissa Suomen kaupungeissa latuyhdistykset tarjoavat opastusta kolmella eri tasoisella sauvapysäkillä.

Tiedätkö, millainen on Sinulle sopiva sauvatyöntö?

Sauvakävelyratsia-tapahtumien tavoitteena on nostaa uusia kävelijöitä harjoittelemaan terveellistä sauvankäyttötekniikkaa. Ennestään sauvaväylille annetaan tehokkaan sauvatekniikan vinkkejä. Suomen Ladun kouluttamat sauvakävelyohjaajat, latuyhdistykset, sauvavalmistaja Exel ja sauvakauppiat ha-

luavat korostaa optimaalisen sauvakävelytekniikan merkitystä kävelijän turvallisuudelle, nautittavuudelle ja lajista saatavan hyödyn varmistamiseksi. – Eri paikkakuntien latuyhdistykset ovat jalkautuneet kaduille ja ulkoilureiteille, kertoo sauvakävelykouluttaja Sirpa Arvonon Suomen Ladusta.

2. Sauvailun historia

Sauvakävelylle voidaan löytää kaksi syntyjuurta. Paimenet ja pyhiinvaeltajat ovat jo muinoin käyttäneet apunaan sauvaa vaikeakulkuisissa maastoissa. Heiltä sauvan käytön ovat omaksuneet reppu selässä kuljijat tuntureiden ja vuorien rinteillä. Keski-Euroopan huikeilla rinteillä on totuttu käyttämään kahta sauvaakin.

Toinen sauvakävelyn taustasuuntaus on löydettyvissä hiihtäjien kesäharjoittelumuodosta, joka myös enemmän muistuttaa Suomessa nyt omaksuttua sauvojen käyttötappaa. Hiihtäjät ovat käyttäneet sauvoja jo kymmeniä vuosia kesäharjoittelun tehostamiseksi. Sauvojen avulla on hankittu kestävyttä pitkäkestoisilla lenkeillä ja voimaa sauvarinteissä loikkimalla.

Paikallisia sauvakävelyn synnyttäjiä on Suomessa joka kylällä ja lajin isän, äidin ja pojankin tittelistä kisaillaan. Kyllähän menestykseen onkin tarvittu tuhansia ohjaajia ja eri ryhmien innokkaimpia viestinviejä. Jokaisella on varmastikin ollut oma tehtävänsä, ja onneksi yhteistyö on vienyt lajia eteenpäin.

Suomalaisen sauvakävelyn voittokulun takana on kuitenkin paljon tietoaista työtä ja lajin valtakunnallista paketoimista terveysliikkuville ja kuntoilijoille sopivaan muotoon. Vuoden 1997 keväällä Suomen Ladun, Suomen Urheiluopiston ja sauvatehdas Exelin porukka istui alas ideoimaan koko kansakuntaa liikuttavan lajin synnytyä. Lajin kehitystä seuraneena voisin historian kirjoittajille ehdottaa lajin isiksi Suomen Ladun Tuomo Jantusta ja Matti Heikkilää Vierumäeltä, sillä jokaisella idealla on useimmiten oltava keulakuvia.

Tarvittiin kuitenkin paljon yhteistyötä ja työnjakoa; Urheiluopistolla testattiin, kokeiltiin ja esiteltiin, Suomen Latu loi koulutusverkoston ja teki töitä median kanssa ja Exel ryhtyi valmistamaan sauvoja sekä markkinoimaan lajia urheiluvälinejakelijoille.

Sauvakävelyn ideoiminen ja paketoiminen jokaisen ja -miehen liikunnaksi osui sopivaan saumaan. Suomalaisten terveydestä oltiin ja ollaan huolissaan; liikkumattomuus ja elintasosairaudet aiheuttavat yhteiskunnalle kustannuksia ja kansanterveydestä kampanjoidaan eri tahoilla. Sauvakävely tavoitti ensin suuret ikäluokat ja liikuntaa terveyden vuoksi tarvitsevat.

Sauvailun jälkeinen hyvä olo ja mukavat kokemukset toivat uusia kokeilijoita säännöllisiin sauvakävelyryhmiin. Yritykset kiinnostuivat lajista ja tilasivat opastusta henkilökunnalleen Vierumäeltä tai Suomen Ladusta.

– Sauvakävelyn ”keksiminen” on yksi esimerkki suomalaisen elämysyhteiskunnan innovaatiodynamiikasta, toteaa tutkija Mika Pantzar Kuluttajatutkimuskeskuksesta. Pantzar toteaa elämysyhteiskunnan tuotteita analysoivassa artikkelissaan (9.3.2004), että urheiluopistojen kaltaiset kehittäjäyksiköt ovat korostaneet sauvakävelyn kuntoilullista ja kansanterveydellistä merkitystä, kun taas Suomen Ladulle keskeistä on ollut yhdessä liikkumisen ilon ja ulkoilun painottaminen. Tärkeää lajin leviämiseksi on ollut myös kävelymahdollisuuksien edistäminen; kevyen liikenteen väylät, ulkoilutiet, -reitit ja puistot ovat terveysliikkuville tärkeitä.

Pantzarin mukaan sauvakävelyn menestyksen kannalta oleellisia ovat olleet seuraavat seikat:

- Innovaation lähtökohta oli kuluttajien omat mielipiteet.
- Uutuuden omaksuminen oli vaivatonta.
- Kaupallisten toimijoiden lisäksi innovaation luomiseen osallistuivat kansalaisjärjestöt, koulutusinstituutit ja kuluttajat itse. Tiedon jakaminen ja yhdessä oppiminen ovat olleet yksi menestyksen salaisuus.
- Kehityksen tulema ei ollut aluksi kenellekään selvä, eikä prosessi ole ollut täysin hallittu missään vaiheessa. Visio syntyi tekemisen ja jakamisen kautta. Pantzar kiittelee ennakkoluottomia, suomalaisia, keski-ikäisiä naisia!

3. Sauvakävelyn kohderyhmät ja erilaiset tavoitteet

Suomen Ladun julkaiseman Gallup tutkimuksen mukaan 760 000 eli 19 % suomalaista harrastaa sauvakävelyä vähintään kerran viikossa. Vuodessa harrastajien määrä on lisääntynyt 200 000:lla. Heistä 79 % sanoo kuntonsa kohentuneen sauvailun ansiosta.

Viimeisen vuoden aikana sauvakävelyä on harrastanut vähintään kerran noin 1,5 miljoonaa suomalaista eli 37 % aikuisista. Sauvakävely on nyt noussut suomalaisten komanneksi suosituimmaksi liikunta- muodoksi heti kävelyn ja pyöräilyn jälkeen.

Gallup-kyselyn mukaan säännöllisistä harrastajista 58 % sanoo kuntonsa kohonneen sauvakävelyn ansiosta jonkin verran ja joka viides eli 21 % kertoo kunnan kohenneen paljon. Mitä varttuneempi harrastaja, sitä vakuuttuneempia he olivat lajin kunto- vaikutuksista.

Ammatin mukaan innokkaimpia sauvakävelijöitä ovat työntekijät ja eläkeläiset. Työntekijöiden keskuudessa säännöllisten harrastajien määrä kaksinkertaistui (22 %) vuoden 2003 tutkimukseen (11 %) verrattuna. 66 % sauvakävelevistä työntekijöistä kertoi kuntonsa kohenneen. Alemmista toimihenkilöistä säännöllisesti sauvailee 18 %. Ylemmistä toimihenkilöistä 16 % harrastaa sauvakävelyä ja heistä 38 % kertoi kuntonsa kohenneen. Missään ammattiryhmissä ei ole havaittavissa harrastuksen hiipumista.

Sauvakävely on naisten keskuudessa yleisempää kuin miesten. Joka neljäs nainen (27 %) sauvoosäännöllisesti, miehistä joka kymmenes (10 %). Harrastus on kuitenkin lisännyt suosiotaan miesten keskuudessa, sillä vuonna 2003 tehdyssä edellisessä tutkimuksessa 8 % miehistä sauvailee.

Sauvakävely on lisännyt suosiotaan erityisesti 35–49-vuotiaiden keskuudessa; vuonna 2003 heistä 12 % harrasti lajia säännöllisesti, nyt jo 22 %. Nuorten aikuisten, 25–34-vuotiaiden, keskuudessa suosio on kasvanut 7 prosentista 9:ään. 50–64-vuotiaista vähintään kerran viikossa sauvakävelylenkillä kävi 27 %, yli 65-vuotiaista 25 % ja 15–24 vuotiaista 5 %.

Taajaan asutuissa kunnissa joka viides (21 %) harrastaa lajia viikottain, maaseutumaisissa kunnissa vielä useampi eli 23 %. Länsi-Suomessa sauvakävelijöitä löytyy suhteessa eniten eli 24 % väestöstä. Pohjois-suomalaiset ovat lajista innostuneet vähiten (14 %).

Tutkimus toteutettiin 7.–11.12.2004 Suomen Gallupin toimesta. Haastatteluja tehtiin kaikkiaan 1000 yli 15-vuotiaiden suomalaisten keskuudessa ja se vastaa tilastollisesti merkittävää otosta suomalaisista.

Sauvakävelyn GALLUP-tutkimuksen taulukko 12/2004

Harrastaa sauvakävelyä vähintään kerran viikossa:

	2003 %	2004 %
KAIKKI	14	19
naiset	20	27
miehet	8	10
15–24 v.	6	5
25–34 v.	7	9
35–49 v.	12	22
50–64 v.	19	27
65 v. –	28	25
Uusimaa	11	18
Etelä-Suomi	14	17
Itä-Suomi	23	17
Länsi-Suomi	16	24
Pohjois-Suomi	13	14
Työväestö	11	22
Ylempi toimihenkilö	15	16
Alempi toimihenkilö	16	18
Viljelijä	10	13
Yrittäjä	8	13
Opiskelija	7	8
Eläkeläinen	24	29

Lähde:

Suomen Gallupin puhelinomnibustutkimus 7.–11.12.2004. Otos 1000 yli 15-vuotiaista suomalaista.

Sauvakävely tuottaa hyvää oloa ja terveyttä sekä kohentaa kuntoa. Sauvakävely soveltuu kaiken ikäisille ja kokoisille liikunnasta innostuneille ihmisille; jokai-

nen löytää siitä itselleen sopivan temmon ja tavoitteen. Sauvakävellä voi yksin tai ryhmässä, eri maisemissa ja maastoissa – silloin kun se itselle sopii.

Sauvakävelijän tavoite määrittää harjoituksen:

- hartioiden vetreyttäjä sauvailee lyhyehköillä sauvoilla pehmeällä alustalla
- selän notkeuttaja perehtyy sauvailutekniikkaan
- sydämen hyvinvointia tavoitteleva hengästy sopivasti
- kunnon kohottaja hakee rytmejä ja koluaa mäkiä
- painonhallitsija sauvailee pitkiä lenkkejä leppoisasti
- nivelten ja lihasten kuntouttaja valitsee hyvät kengät ja askeltaa rullaavasti
- rentoutuja pystyy puhumaan puuskuttamatta rauhallisilla reiteillä
- perhesauvailija ihastelee luontoa ja kisailee sauvoilla
- sauvamatkailija tekee retkiä ja kulttuurikierroksia

Uutta perhesauvailua!

Sauvaliikunta innostaa reippailemaan kaikkina eri vuodenaikoina ja eri maisemissa. Sauvojen käyttöä voi harjoitella jo 3–4-vuotiaiden kanssa. Sauvakävelylenkit kiehtovat jo kouluikäisiä ja aikuisen kanssa on samalla mukana rupertella. Perheen yhteisiin sauvakävelyharjoituksiin kannattaa tasavauhtisen kävelyn lisäksi lisäksi leikkimielisiä välipaloja, lihaskuntoharjoitteita ja yhteistoimintaleikkejä pareittain tai ryhmässä. Vaihtelevat harjoitukset erilaisissa maastoissa ja eri temmoilla kohentavat myös aikuisten koordinaatiota ja lihaskuntoa.

Sauvakävelylenkkiä ennen tutustutaan sauvoihin ja verrytellään kävelylihaksia. Alkujumppa ja leikit motivoivat sauvailuun, joten tunnelman luominen on tärkeää.

Lenkkimaastossa voi valita mukavan taukopaikan, jossa jumpataan ja kootaan ryhmä jutustelemaan. Erilaiset maastokohdat tarjoavat myös mahdollisuuksia harjoitteiden haasteellisuuteen tai eri kunto-ominaisuuksien harjoitteluun. Ojien yli voi tehdä hyppelyharjoitteita, rinteitä loikkia tai "lasketella" alas. Puut ja kumpareet tarjoavat luonnon pujotteluratoja tai kaatuneet puut tasapainotelineitä.

Lenkin lopuksi luodaan harjoituksen huippukohta leikeillä tai leikkimielisillä kilpailutehtävillä ja venytellään. Sauvatempuilla saadaan innostettua varsinkin poikia. Venyttelyliikkeissä sauvat avittavat tasapainoa ja helpottavat usein kohdentamaan venytystä oikein. Lopuksi laitetaan sauvaparit käden hihnoistaan yhteen ja huolletaan välineet yhdessä järjestykseen seuraavaa kertaa varten.

4. Sauvakävelyn tekniikka

Tavallisen kävelyn monet elementit tehostuvat sauvojen myötä ja kävelytekniikka hioutuu usein tasapainoisemmaksi. Sauvojen antama tuki muovaa vartalon asentoa ryhdikkään eteenpäin meneväksi. Sauvat tehostavat ylävartalon ja rintakehän vastakiertoa rangan ympäri ja aktivoivat hartioiden ja lapaluiden liikettä. Sauvojen tasapainottavan vaikutuksen ansiosta lonkan oikea asento ja lonkkanivelen ojentuminen kävelyn varvastyöntövaiheessa usein parantuu sekä lantioseudun käyttö tehostuu.

Sauvat tehostavat ylävartalon pientä kiertoa, joka tekee hyvää selälle ja tuo pumppaavaa liikettä hartianseudulle. Verenkierron tehostuessa liikkuvuus parantuu ja olo tuntuu rennommalta.

Sauvakävelyharjoitukset kannattaa aloittaa roikottamalla sauvoja rennosti alhaalla suorilla käsillä ja hakemalla kävelyrytmiä. Kun rytmi löytyy, askeleeseen yhdistetään vastakkaisen käden sauvatyöntö taakse. Sauvojen hihnoin tukien sormet aukeavat kädensijoista ja ylävartalo kiertää käsiöjennukseen mukaan. Sompaa ei heitetä missään vaiheessa eteen. Etummaisen käsivarren ollessa hieman koukussa ja somman vastakkaisen jalan kanssa suunnilleen samalla tasolla, osuu sauva maahan viistosti noin 45 asteen kulmassa. Sauva on siis etummaisen jalan kantapäähän takana maassa.

Sauvakävelytekniikka koostuu...

- jalkaterät eteenpäin
- varvastyöntö ja lantion käyttö
- vartalossa eteenpäin menevä asento
- ylävartalon ja lantion kierto
- sauvat lähellä vartaloa
- herkkä ote sauvasta
- käsi aukeaa sauvatyönnön loppuun
- sauva osuu maahan vastakkaisen jalan kantapäähän taakse
- sauvojen suunta on koko suorituksen ajan viistosti taaksepäin

Alamäkiävelyn tekniikka

- Mitä jyrkempi mäki, sitä enemmän nojataan vartalolla taaksepäin
- Polvien ja lonkkien joustokoukistus suojaa nivelistöä
- Pudotaudutaan alastulojalan päälle
- Alaselän ryhti säilytetään- kevyt kallistus
- Sauvat takaviistoon- tukea mäestä!
- Muista; eteen nojattu pää vie kierimään alas!

Ylämäkiävelyn tekniikka

- Ylävartalo nojaa mäkeen päin- selän ryhti hyvä
- Sauvatyöntö vartaloalinjan takana vahvistuu

Sauvakävelyn hienous on sen monipuolisuus; eri tasoilla harjoituksilla saadaan liikkeelle eri ikäiset ja eri tavoitteita havittelevat. Ainoastaan oikeasta tyylisestä tai tekniikasta ei siis tarvitse kiistellä; sauvakävely-

koulutuksen haasteena on enemmän se, miten ohjaaja motivoi ja opastaa löytämään jokaisen omalle kunto- ja tavoitetasolle sopivan optimaalisen sauvailutekniikan ja harjoitusohjelman.

Haluatko sauvakävelystä rentoutta ja terveyttä?

- Valitse pituudellesi ja kunnollesi sopiva sauva
- Pidä sauvaote rentona – älä purista
- Suuntaa sauvatyöntö vartalon taakse – älä lypsä edessä

Haetko sauvailusta kuntoa, sykettä ja energiankulutusta?

- Pidennä askelta ja ponnista päkiällä
- Paina sauva maahan vartalon takana, avaa kämmen ja työnnä
- Keskivartalo piukkana suuntaa etukenoon ja katse kaukaisuuteen
- Hae keskivartalon kiertoa ja sauvajumppaa säännöllisesti
- Vaihtelee rytmejä, pompahtelee, skippaa tai sauvaile mäessä

Terveyslauailijan tavoitteena on hyvinvointi

Sauvakävely, koska

- terveyden vuoksi on liikuttava lähes päivittäin 10 000 askelta
- sauvat auttavat ja tukevat kävelyä
- sauvat lisäävät hartia- ja rintarangan seudun liikettä
- osa vartalon painosta jakautuu sauvoille, joten selkä ja polvet voivat hyvin
- sauvailla voi oman kunnan mukaisella vauhdilla, PPPP-säännöllä
- sauvakävely on edullista
- sauvailla voi silloin kun omaan aikatauluun sopii

Terveyslauailu on helppoa:

- herkkä ote käsihihnasta – älä purista
- sauva suuntaa taaksepäin
- uljas ryhti ja katse kaukaisuuteen
- rullaava askel

Kuntosauvailijan tavoitteena kunnan kohotus

Sauvakävelyä koska,

- Sauvailu on tehokkaampaa kuin kävely
- sykkeen nousu 10–15 iskuja enemmän minuutissa
- hapen kulutus 4.5–5.5. ml/kg/min enemmän
- energian kulutus 20–25 % enemmän, 1,5–2.0 kcal/min enemmän
- käsien seudun lihaskestävyys paranee

Sauvoja on osattava käyttää oikein, jotta saa lisätehoa!

- Pidennä askelta ja ponnista pakaroilla ja päkiällä
- Paina sauva maahan vartalon takana, avaa kämmen ja työnnä
- Keskivartalo piukkana suunta etukenoon ja katse kaukaisuuteen
- Hae keskivartalon kiertoa ja sauvajumppaa säännöllisesti
- Vaihtelee rytmejä, pompahtelee, skippaa tai sauvaile mäessä

Tehosauvailijan tavoitteena huippukunto!

Hiihtäjät ovat perinteisesti käyttäneet sauvoja kesäharjoittelussaan tavoitteena peruskestävyyden ja käsien sekä yläselän seudun lihasvoiman parantaminen. Sauvakävelyharjoitus sopii eri lajien har-
rastajille perus- ja voimakestävyysharjoitteluun. Rento sauvakävely pehmeällä alustalla sopii urhei-
lijalle palauttavaksi, lihastasapaino- ja lihashuoltoharjoitteeksi.

Miksi urheilija sauvakävelee?

- pitkäkestoiset lenkit kehittävät peruskestävyyttä
- intervallisauvailut kehittävät vauhtikestävyyttä
- rytmisauvailut pitävät herkkänä ja ovat hauskoja harjoituksia
- mäkiharjoitukset kehittävät anaerobista kestävyyttä ja perusvoimaa
- sauvat saavat selän ja hartiat vetreytymään
- juoksija saa ylävartaloon puhtia
- palloilija saa molemmille puolille vartaloa harjoitusta
- mäkihoikissa kehittyvät koordinaatio ja räjähtävä nopeus
- kuntosalin- tai voimailulajien harrastaja kuluttaa kaloreita ja kohentaa kestävyyttä
- sisälajien harrastaja saa ulkoilua
- yksilölajin harrastaja voi sauvailla ryhmässä
- rento sauvailu palauttaa ja huoltaa lihaksia

Tehosauvailuvinkit:

- pitkä ja kimmoisa askel joustaa
- tehokas ponnistus lisää hieman askeleen pituutta
- kokeile 10 cm pidempää askelta
- hidasta välillä; joustoa reisistä ja päkiällä tehokasta työntöä
- rytmin vaihdoksia; pitkä sauva-askel ja vuorotellen lyhyt sipsutus
- laukka-askelia ja vuorohypähtelyjä
- sauva painetaan maahan ja tehokas sauvatyöntö vartalon takana; käsi aukeaa
- sauvan liikerata edestä taakse asti parantaa rintarangan liikkuvuutta
- hartiaseudun ja käsien pumppaus; sauvarutistus edessä – takana kämmen aukeaa
- sauvatyöntö vartalolinjan takana hieman takaviistoon aktivoi leveitä selkälihaksia
- tasatyönnöt kävellessä aktivoivat vatsalihaksia ja ojentajat saavat puhtia käsissä
- mäkiharjoitukset; kävelyä, juoksua, loikkia 2–10 kertaa alastullessa palautellen

Sauvakävelyn tehotreenit syntyvät seuraavalla keitoksella – lisätiedot Sirpa Arvoselta

Sauvakävelyn tehotreeneissä mietitään, miten saadaan lisättyä kävelyn tehokkuutta, energiankulutusta ja sauvankäyttöä tehokkaammaksi.

1. Verryttely sauvajumpaten
 - sauvat poikittain; hartiaveto, sauvan kierto edessä, punnerrus, askelkyky, harteille punnerrus
2. Verryttelykävely
 - rentoa askelta, ei vauhtia
 - rento ote sauvasta, sauvatyöntö taakse
3. Askeleen pidennys
 - kokeile 10 cm pidempää askelta
4. Jou-tyyli
 - joustoa reisistä ja päkiällä tehokasta työntöä – mutta rennosti
5. Pitkä sauva-askel ja vuorotellen lyhyt sipsutus
6. Skippaus
 - vuorojousto tai hypähtely
7. Pumppaus
 - tehokas sauvatyöntö taakse ja käsi aukeaa; edessä kevyt sauvarutistus eli vuorotellen ja rytmikkäästi
8. Sauvyöntö leveitä selkälihaksia aktivoiden
 - sauvatyöntö takana hieman takaviistoon
9. Tasatyöntö vatsalihaksia aktivoiden
10. Tasatyöntö ja vuorohypähtely
11. Loiva sauvarinne
 - nojaus rinteeseen päin, tiukka sauvatyöntö
 - 2–10 kertaa ylös-alas
12. Sauvajuoksu ja – loikka
 - rinteessä 2–10 kertaa; alas palautellen
13. Palautteleva sauvailu PPPP
14. Venyttely
 - isot lihasryhmät

5. Tutkittua tietoa

Sauvojen käytöstä kävelyssä ja sauvakävelystä on julkaistu yhteensä reilut 30 tutkimusta vv. 1992-2005. Enin osa tutkimuksista on nk. poikkileikkaushankkeita, joissa on tutkittu sauvojen käytön aiheuttamaa aineenvaihdunnan kuormituslisää verrattuna kävelyyhin ilman sauvoja. Useimmat hankkeet on toteutettu laboratoriossa kävely-juoksumatolla. Vain muutamat tutkimukset ovat liikuntainterventioita, joissa tutkittavat ovat liikkuneet perinteisesti sauvakävellen tiellä tai maasto-olosuhteissa.

Tutkimukset jakaantuvat melko tasaisesti terveyslääkärin ja kuntoliikunnan aiheisiin ja enimmäkseen osassa niistä on tutkittu hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa joko vähän liikkuvilla tai säännöllisesti liikkuvilla aikuisilla sekä erilaisilla potilasryhmillä. Biomekaani- ja/tai kehon lihaskuntoon ja liikkuvuuteen kohdistuvia tutkimuksia sauvakävelystä on tehty toistaiseksi melko vähän. Urheilunomaiseen harjoitteluun liittyviä sauvakävelytutkimuksia on myös niukalti.

Fysiologiset tutkimukset ovat osoittaneet, että sauvojen käyttö kävelyssä lisää energiankulutusta ja sydämen sykintätaajuutta verrattuna tavalliseen kävelyyhin sekä keski- että hyväkuntoisilla aikuisilla. Tämä johtuu pääasiassa lisääntyneestä aktiivisten lihasten määrästä sauvakävelyssä. Subjektiiivisesti arvioiden sauvakävely ei kuitenkaan tunnu kuormittavammalta kuin tavallinen kävely. Harjoittelututkimuksissa sauvakävellen ja kävellen ilman sauvoja päästään

samaan kuntovaikutukseen keski-ikäisillä naisilla, jos kuormitus (syke, harjoitus aika) on sama. Muutamissa liikuntatutkimuksissa on osoitettu samansuuruisien kuntovaikutusten ilmentyvän hieman hitaammalla vauhdilla, kun harjoittelumuotona on ollut sauvakävely verrattuna tavalliseen kävelyyhin. Sauvakävelyharjoittelu vaikuttaa pääasiassa kestävyyskuntoon ja lihaskestävyyteen. Sen on todettu vähentävän niskahartiaseudun kipuilua ja jäykkyyttä. Lihaskuntoon parantaminen edellyttää sauvakävelyä ylämäkeen. Yhdessä tutkimuksessa on myös osoitettu sauvakävelyn vaikuttavan kohentavasti mielialaan. Sauvakävelyharjoittelu on erittäin turvallista eikä siinä synny juurikaan liikuntavammoja.

Poikkileikkaustutkimuksen perusteella sauvakävely on tehokasta ja turvallista kunto- ja terveyslääkärin kuntaa. Satunnaistettuja kontrolloituja seuranta-tutkimuksia sauvakävelyn vaikutuksista terveyteen (kehon paino, insuliiniresistenssi, verenpaine, osteoporoosi) ja myös kuntoon eri kohderyhmillä kaivataan kuitenkin lisää.

Tutkimustietouden koontaja:

Tohtori Raija Laukkanen
Dosentti, terveyslääkäri
Oulun yliopisto
raija.laukkanen@polar.fi
GSM +358 400 588 624

6. Välinetietoutta

Sauvan valinnassa kannattaa miettiä omaa sauvailutavoitetta. Jos sauvat ovat vain tukena kävelyssä, ei niiden materiaalilla ole niin paljoa väliä, vaan edullisetkin sauvat käyvät tähän tarkoitukseen. Jos haluaa hartioille rentoutta ja selälle hyvinvointia, on tärkeää hankkia sauva, jossa käsihihnaan voi tukeutua ja se ei hierrä. Varren tulee myös olla joustava. Jos saavoittelee kovaa vauhtia ja loikkii mäissä, kannattaa hankkia hiilikuitua enemmän sisältävä sauvaputki ja hyvin maahan uppoava sekä kestävä sompapiikki.

Sauvojen oikea pituus ja käsihihnan toimivuus ovat tärkeitä oikean tekniikan omaksumiseksi. Kävellessä käsien liikkeen ei tulisi nousta vyötäröä korkeammalle.

Suosittelava pituus on 0,68 kertaa kävelijän pituus, joten sauvat ovat lyhyemmät kuin hiihtosauvat

– puuttuuhan sauvakävelystä hiihdon luisto-osuus. Nyrkkisääntönä oikeaan sauvapituuteen voidaan pitää 90 asteen kulmaa, jonka sauvakäsivarsi muodostaa sivulla kiinni kyljessä. Sauvapituuteen vaikuttavat myös kävelijän raajojen pituus ja tekniikan omaksuminen, joten viiden senttimetrin välein mitoitettuja sauvoja kannattaa kokeilla itselle sopiviksi.

Harjoittelun alussa lyhyemmät sauvat ohjaavat käsitönnön hahmottamiseen ja hartioiden rentouteen. Tehoharjoitteluun siirryttäessä parantunut sauvojen käyttötekniikka sallii jo hieman pidempien sauvojen käytön.

Sauvojen hintataso on n. 20–70 € ja kolmella-kymmenellä eurolla saa Suomessa jo hyvän kuntoilijan sauvan.

Sauvan pituus = 0.68 x oma pituus tai noin 50 cm pois omasta pituudesta

Sauvan pituuden valintaan vaikuttaa lisäksi:

- kuntotaso – vauhti ja tyyli
- lihaskunto ja liikkuvuus
- sauvan käyttötekniikan osaaminen
- maaston ja harjoitusten valinta
- harjoituksen tavoite

Hyvän sauvan ominaisuudet:

- Sauvan käsihihna
 - ergonomisesti oikein muotoiltu, tukea kädelle
 - ei puristamisen tarvetta; veri kiertää
 - säätöjä eri kokoisille käsille ja hanskoille
- Sauvaputki
 - materiaali kevyt, kestävä ja hieman joustava
- Sompa
 - muotoiltu ja maahan hyvin painuva
 - Kovametallipiikki ja asfalttitassu.

Sauvailijan jalkineiksi

käyvät hyvät lenkkitosut, kävelyyntä tarkoitetut tossut tai kevyet vaellus- tai retkeilykengät.

Hyvä kävelyjalkine

- riittävän leveä
- pohja joustaa – päkiätyöntö on tärkeä
- Kantakappi on kantaluuta tukeva
- jalkineen pituus + 5 mm käyntivara
- korko-osan profiili 20-30 mm päkiää korkeampi
- kanta-iskuvaimennus pehmeä
- lestin kiertojäykkyys pituussuunnassa
- irrotettava sisäpohjallinen
- jalan anatomian mukainen varvastila ja kärjen muoto
- jalkatyypin mukainen lestimalli
- sovita aina iltapäivällä tai illalla

Pukeutuminen

Terveys- ja urheiluvaatteen ei tarvitse pukeutumisessaan mitään erityisiä varusteita; normaali sään mukainen ulkoiluvaatetus riittää. Ulkoilu sujuu mukavasti ja miellyttävästi, kun vaatteet ovat joustavat, päällimmäinen kerros pitää tuulta ja pukeutumiskerroksia on sään mukaisesti riittävästi. Toisaalta täytyy huomioida, että koska sauvailu on tehokkaampaa kuin kävely, tulee helpommin kuuma ja hiki, eikä paksuja vaatteita tarvita. Kolealla säällä tämä kannattaa huomioida myös lenkin päätyttyä. Jos lenkin jälkeen ei heti pääse lämpimään sisätilaan, varataan mukaan vaikkapa reppuun ns. taukotakki eli lämpimämpi vaatekerros päällimmäiseksi ja se puetaan kun pyhädytään.

Sauvakävelyvaatetusta valittaessa huomioidaan sauvajen liike vartalon sivulla. Vaatteiden sivuilla olevat nyörit, remmit tai tarrat häiritsevät, sillä niihin sauvat voivat tarttua tai juuttua. Liikkuessa ja hikoillessa pää haihduttaa lämpöä eniten, joten tuulisella ja kylmällä säällä on päähine tai huppu tärkeä. Au-

rinkoisella säällä päähine ehkäisee liiallisesta aurin-gosta aiheutuvaa pahoinvointia tai auringonpistos-ta pitkään kävellessä. Auringossa myös aurinkolasit suojaavat silmiä ja sauvailu sujuu ilman siristelyä.

Kuntosauvailija hikoilee ja liikkuu kovempaa vauhtia. Vaatteiden tulee olla joustavat, liikkettä myö-täilevät, helposti pestävät ja kestävä. Hikoillessa on tärkeää pukeutua kerroksittain. Alimmainen vaate-tuskerros pysyy kuivan tuntuksena ja päästää kosteu-den seuraavaan vaatekertaan. Urheilukerrastot on tehty tähän tarkoitukseen. Kylmällä ilmalla on tärkeää, ettei alimmaisena ole märkänä pysyvää puuvil-laa, vaan luonnonmateriaaleista villaa tai silkkiä tai keinokuituisia materiaaleja. Välikerroksena toimii fleece, villa tai puuvilla, ihan riippuen sään kylmyy-destä. Päällimmäisen kerroksen tulee pitää tuulta ja kosteutta, mutta silti hengittää kosteutta ulospäin. Samaa kerrospukeutumisen ideaa noudatetaan kyl-mällä myös jaloissa ja käsissä eli alimmaisiksi kuiva-na pysyvä urheilusukat.

7. Sauvakävelyreitit

Kävely- ja sauvakävelyreittejä on suunniteltu ulkoilureiteiksi kaupunkien liikuntatoimien puolesta, ulkoilualueille, retkeilykohteisiin ja kansallispuistoihin. Ulkoilureiteillä liikuttaessa huomioidaan muut liikkujat; sauvakävelyryhmä kulkee parijonossa ja ulkoilupolun oikeaa reunaa, niin että nopeammin liikkuvat pyöräilijät tai juoksijat pääsevät ohi. Pahin turvallisuusriski sauvakävelyryhmässä on terävä piikki, joten ryhmän järjestyksessä kulku vaikuttaa sekä sauvakävelijöiden että ohikulkijoiden turvallisuus-

teen. Toinen yleisimmistä loukkaantumisturmistista on nilkan venähdys, joten maaston valinnalla on tärkeä merkitys.

Luontomatkaile- ja ulkoiluprojekteissa kehitel-lään parhaillaan ohjeita ja luokittelujärjestelmiä reittien suunnittelijoille ja ylläpitäjille. Varsinaisia sauvakävelyreittejä on suunniteltu myös niin, että matkan varrelle on sijoitettu kiinteitä tietopisteitä, esim. Kuntokolmonen-lenkki Tampereella.

Sauvakävelyreittien suunnittelussa huomioitavaa:

- maanomistajan lupa ammattimaiseen käyttöön
- alueen/ alustan soveltuvuus sauvakävelyyn
- maisema mielenkiintoinen
- maasto vaihteleva, mutta turvallinen
- erilaisia metsä- ja maisematyyppejä
- kiertely nähtävyyksien/ kauniiden paikkojen kautta
- suojaisia lepo- ja taukopaikkoja
- mahdollisuus valita reitti sään ja asiakkaiden kuntotason mukaan
- vaurioille arat maastokohdat kierrettävä
- reitin turvallisuussuunnitelma etukäteen
- välttä laajoja tasaisia alueita
- välttä vilkkaasti liikennöityjä teitä ja kovaa alustaa
- huomioi muut liikkujat; juoksijat, pyöräilijät
- laduilla ei kävellä

Reittien pituudet 1,5 tunnin sauvakävelyretkelle

- n. 2–3 km aloittelijoille
- n. 5–7 km kuntoilijoille
- n. 8–15 km tehosauvailijoille
- Useita lyhyitä erikoisreittejä; 0,5 km, 1,5 km, 2 km voi yhdistellä ryhmän kunnan, sään, harjoituksen ja käytettävissä olevan ajan mukaan

Keski- Euroopassa on tehty erityisiä sauvakävelypuistoja; Nordic Fitness Park tai Nordic Fitness Sport Park-nimillä. Näissä parkeissa sauvailija voi jo nettisivuilta tarkastella eri pituisia ja eri kuntotasolle suunnattuja reittejä, joihin on saatavilla kartta ja jotka ovat hyvin merkattuja.

Suomeen on syntynyt lähinnä turisteille suunnattu Sauvakävelypuisto Taivalkoskelle ja kaupunkilaisillekin palveluja tarjoava Helsingin uusi Nordic Fitness Sport Park Töölönlahden Ulkoilukeskuksen yhteyteen. Lisätietoja: www.nordic-fitness-park.de

8. Sauvajumppa kuuluu asiaan

Sauvoja kannattaa hyödyntää monipuolisesti ja opetella selkeitä sauvajumppaliikkeitä verryttelyksi ja venyttelyksi. Sauvajumppalla verrytellen kävelyssä aktivoituvia lihasryhmiä, vahvistetaan heikkoja lihasryhmiä, venytetään kireitä lihaksia ja palautetaan kehoa lenkin jälkeen. Ennen sauvakävelyenkkää jumputaan 5–10 minuuttia, maastossa lenkin välissä vah-

vistetaan kävelyssä vähän tarvittavia lihaksia ja lenkin jälkeen venytellään kevyesti kymmenisen minuuttia. Sauvajumppa tarjoaa mainioita aktivointikeinoja myös kävelytekniikan herättelemiseksi, jotta oikeat lihasryhmät saadaan toimimaan. Sauvajumppaohjeet voi printata osoitteesta www.suomenlatu.fi.

9. Sauvailu maailmalla

Suomesta liikkeelle lähtenyt sauvakävelynnostus on levinnyt maailmalle lähinnä suomalaisten sauvavalmistajien myyntiponnistelujen kautta. Lajia harrastaa arviolta 5 miljoonaa ihmistä. Innostus on suurin Saksassa ja Itävallassa. Kansainvälisiä sauvakävelyliittojakin on perustettu jo kaksi: toinen, INWA, suomalaisin voimin. Toisen – INFO:n – perustivat saksalaiset sauvakävelykouluttajat.

Sauvakävelyoorganisaatioita ja kouluttajia on jo yli 30 eri maassa Australiaa, Uutta-Seelantia, Japania ja Kiinaa myöten.

Itävallassa kerrotaan sauvakävelyn tulevan Suomesta, jossa se keksittiin vuonna 1997. Sitä ennen jo 30 vuoden ajan lajia oli pidetty kesävalmennusmetodina hiihtäjille, sekä biathlonin ja yhdistetyn urheilijoille. Itävallassa sauvakävelyllä on oma järjestö Austrian Nordic Walking Association, joka järjestää sauvakävelyn liittyviä seminaareja, work shopeja ja tapahtumia. Liiton Internet-sivuilla mainitaan 17 paikkakuntaa, jossa on yhteisiä sauvakävelyretkiä viikottain. Itävallasta löytyy neljä erityistä puistoa, joissa ympäristö on tehty otolliseksi pohjoismaisten lajien, kuten sauvakävelyn, harrastamiseen.

Saksassakin sauvakävelyn uskotaan tulevan Suomesta sillä ensimmäiset kävelysauvatkin kehitettiin Suomessa. Saksaan laji saapui 1990-luvun lopulla, kun urheilumedia kiinnitti huomiota pohjoismaalaiseen lajiin. Vuonna 2000 kävelysauvoja valmistava yhtiö Exel aloitti mainoskampanjan, jossa esiteltiin uutta lajia.

Sauvakävelyä pidetään tulevaisuuden trendilajina ja sen suosio on koko ajan nousemassa. Harrastajia on nykyään tuhansia ja kävelystä järjestetään erilaisia kursseja. Saksasta löytyy useita alaan perehtyneitä valmentajia, joista sauvakävelyjärjestö INFO (International Nordic Fitness Organisation) on kouluttanut noin 4000. Saksan hiihtoliittokin on alkanut kouluttaa omia sauvakävelyalmentajiaan.

Sauvakäveluryhmien merkitys on Saksassa suuri. Ryhmiä onkin perustettu lukuisille eri paikkakunnil-

le ja viikottaiset yhteiset kävelyt ovat suosittuja. Ryhmässä kävely pitää motivaatiota yllä ja säännöllinen kävely johtaa nopeasti tuloksiin. Sosiaalisille henkilöille ryhmästä löytyy myös juttuseuraa kävelyenkin ajaksi. Sauvakävelykouluille ja ja valmentajille on perustettu Saksassa oma kattojärjestö "Verband der Nordic Walking Schulen" vuonna 2002.

Saksassa sauvakävelyn yhteydessä mainitaan usein erilaisia alalajeja, joita ovat tavallisen sauvakävelyn (Nordic Walking) lisäksi sauvavaellus (Nordic Wandern), Nordic Hill Walking (yli 800 m korkeudessa sauvoilla kävely) sekä Nordic Blading (rullaluistimilla ja sauvoilla liikkumista). Yhteisnimitys edellä mainituille lajeille on "Nordic Fitness".

Urheiluvälinevalmistajat pitävät sauvakävelijöiden suurta ryhmää tärkeänä asiakasryhmänä ja ovat hyvin kiinnostuneita lajista. Muutamit urheiluliikkeet ovatkin jo avanneet uusia osastoja, joissa esitellään sauvakävelyä, sekä lajin uusimpia tuotteita.

Tilastojen mukaan yli 80 % saksalaisista sauvakävelijöistä on yli kolmekymmentävuotiaita.

Sveitsissä suomalaista sauvakävelyä pidetään uutena trendilajina, josta järjestetään kursseja joilla opetellaan tekniikkaa, teoriaa ja käydään yhdessä kävelemässä. Sauvakävelyn ystäville järjestetään myös erilaisia matkoja, joiden matka-ohjelmaan kuuluu erilaisia kävelyretkiä tai vaelluksia.

Suomen Yhdysvaltain suurlähetystön mukaan media on nostamassa sauvakävelyn yhdeksi USA:n tämän hetken kuumimmista liikuntatrendeistä, vaikka vielä muutama kuukausi sitten siihen ei törmännyt juuri lainkaan. Useat lehdet ovat kirjoittaneet urheilumuodon kasvavasta suosiosta ja sen positiivisista terveysvaikutuksista. Sauvakävelynnostus sai Yhdysvalloissa alkunsa itärannikolta, toisin kuin useimmat uudet urheilumuodot, jotka yleensä lyövät itsensä ensin läpi Kaliforniassa.

"Sauvakävelyssä kiinnostaa se, että se on elämäntapa", sanoo urheilukonsultti Robert Sherman (The Washington Times). "Pohjoismaisittain ulkona olos-

ta nauttimista ja todellisen seikkailumielen kokemista aidossa ympäristössä”.

”Urheilun pitää olla hauskaa”, kertoo Diana Reuter, kiireinen korkean tason johtaja (The Christian Science Monitor). Sauvakävelyn yksinkertaisuus ja tehokkuus saivat hänet innostumaan urheilumuodosta.

”Sauvakävely on kiehtovaa”, sanoo urheilupsykologian maisteri Mahood (Rochester Democrat and Chronicle). ”Sauvakävely polttaa 30% enemmän

energiaa kuin tavallinen kävely ja aktivoi myös ylävartalon lihakset”.

Suomi tulee hyvin esille urheilumuodon luojana ja kehittäjänä.

Pääkaupunki Washingtonissa voi silloin tällöin nähdä yksittäisen sauvakävelijän, mutta massaliikkeeksi sitä ei vielä täällä voi kutsua. Washingtonin suurlähetystö suunnittelee suurta sauvakävelytahtumaa syysyksi -06 juhlistamaan EU-puheenjohtajakautta.

Nordic Walking matkat

Nordic Walking matkoilla majoitutaan yleensä hotellissa, josta on hyvät sauvakävelymahdollisuudet ympäristöön. Ohjelmaan kuuluu yhteisiä sauvakävelyretkiä ja kenties pieni sauvakävelyvalmennus sekä teoriaa. Ohjaajina toimivat kokeneet sauvakävelyvalmentajat. Retket kestävät yleensä 2–5 päivää. Usein hotelleista on mahdollisuus lainata kävelysauvoja.

Ulkomaille tehtävillä matkoilla ohjattuja sauvakävelyjä järjestetään yleensä kaksi kertaa päivässä, sekä aamu-, että iltapäivällä. Kävelyt kestävät 1,5–2,5 tuntia. Kävelyn lisäksi tarjolla on usein muuta ohjelmaa, kuten retkiä alueen nähtävyyksille.

Sauvakävelymatkat voidaan yhdistää myös wellness-lomaan. Sauvakävelylomia järjestetään usein Saksassa, mutta myös ulkomailla. Ulkomailla yleis-

siä sauvakävelylomien kohteita ovat Italia, Kreikka, Kanariansaaret, sekä Alpit. Sportreisen-Finnland (<http://www.sportreisen-finnland.com>) järjestää matkoja myös sauvakävelyn kotimaahan Taivalkoskelle, Suomeen.

Lisätietoja:

<http://www.nordicwalkers.de>

<http://www.nordicwalking.at>

<http://www.nordicwalking.com>

<http://www.nordicwalking.de>

<http://www.nordic-walking-infos.de>

<http://www.nordicwalkingverband.de>

<http://www.nwo.at>

<http://www.sportreisen-finnland.com>

10. Sauvakävelykoulutus ja -kurssit

Suomen Latu on sauvakävelyn lajijärjestö Suomessa. Latu järjestää kurseja sauvakävelyn ohjaajille, vertaisohjaajille sekä virikekurseja harrastajille. Suomen Ladun 239 paikallisyhdistyksessä on useimmissa säännöllistä sauvakävelytoimintaa ja suurin osa Suomen Ladun 72 000 jäsenestä sauvakävelee eri vuodenaikoina. Ohjatuissa sauvakävelyryhmissä pe-

rehdytään tekniikkavinkkeihin ja kävelijän harjoitteleeseen. Sauvakävelyklubissa kokoonnutaan säännöllisesti sauvailemaan eri kohteissa ja mielenkiintoisten vieraiden seurassa.

Lisätietoa:

www.suomenlatu.fi

– tapahtumat tai lajit

Sauvakävelyohjaajan opastuksella

- sauvaverryttely
- tekniikan opastus
- lajin taustojen ja faktojen kertominen
- tauko-ohjelmat ja lihaskuntojummat
- erilaiset luonto- ja vuodenaikateemat
- erilaiset retkiaiheet ja maastot
- leikit ja pariharjoitukset
- venyttelyt
- loppuhuipennus

11. Asiantuntijoita haasteltaviksi

Historia:

Tuomo Jantunen
toiminnanjohtaja
Suomen Latu ry
p. 0400 417 272

Matti Heikkilä
testauspäällikkö
Suomen Urheiluopisto
p. 0400 496 909

Tekniikka, harjoittelu ja välineet:

Sirpa Arvonon
viestintäpäällikkö
p. 040 503 9913

Matti Heikkilä
testauspäällikkö
Suomen Urheiluopisto
p. 0400 496 909

Mika Valavuori
kuntotestauspäällikkö
Siuntion kuntoutumiskeskus ja luontoliikuntapuisto
p. 050 577 1677

Tutkittua tietoa:

Raija Laukkanen
tohtori, dosentti
p. 0400 588 624

Hannele Hiilloskorpi
tutkija, UKK-instituutti
p. 040 519 6946

Koulutukset, kurssit, sauvailusta matkailutuotteeksi:

Sirpa Arvonon
viestintäpäällikkö
p. 040 503 9913

Eri paikkakuntien tapahtumat ja paikalliset ohjaajat:

www.suomenlatu.fi/skratsia -sivuilla yhteystiedot
tai mirja.olin@suomenlatu.fi

Sauvakävelykouluttajat (Coach) Suomessa v. 2005:

Sirpa Arvonon
kasvatustieteen maisteri, terveysliikunnankouluttaja
Vantaa, p. 040 503 9913
sirpa.arvonon@suomenlatu.fi

Matti Heikkilä
testauspäällikkö, liikunnanohjaaja
Suomen Urheiluopisto, 19120 Vierumäki,
matti.heikkila@vierumaki.fi

Satu Pajala
fysioterapeutti, terv.tiet.maisteri
Jyväskylä, p. 040 765 5371, satu.pajala@sport.jyu.fi

Pirjo Elfving
liikunnanohjaaja
Järvenpää, p. 050 521 3155
pirjo.elfving@louhi.net

Virpi Palmen
fysioterapeutti
Oittaaan Ulkoilukeskus, Espoo
p. 040 502 9688, virpi.palmen@suomenlatu.fi

Tuula Kukkonen
liikunnanopettaja
Rovaniemi, tuula.kukkonen@rovaniemi.fi

Outi Pohjolainen
fysioterapeutti
Suomen Osteoporoosiyhdistys ry, Helsinki
p. (09) 612 3670
outi.pohjolainen@osteoporoosiyhdistys.fi

Mika Valavuori
liikunnanohjaaja
Siuntion kylpylä, 02580 Siuntio
p. 050 571677, mika.valavuori@miinanhoitolat.fi

Tiina Malinen
fysioterapeutti
Lahti, p. 040 5821968, tiina.malinen@vierumaki.fi

Annukka Alapalppila
fysioterapeutti
Suomen Sydänliitto, Helsinki
annukka.alapalppila@sydanliitto.fi

Terttu Parkatti
tutkija
Terveystieteiden laitos, Jyväskylän yliopisto
terttu.parkatti@sport.jyu.fi

Janne Haarala
liikunnanohjaaja
Hengitysliitto HELI, Karkku
p. 050 522 4094, janne.haarala@hoikka.fi

Hannele Hiilloskorpi
tutkija
UKK-instituutti
hannele.hiilloskorpi@uta.fi