

TUTKIMUSTULOKSIA

- sauvakävely on 20 % tehokkaampaa kuin tavallinen kävely. Kaikki lihasryhmät ja n 90 % lihaksista joutuvat töihin
- käsien seudun lihaskestävyys ja rintarangan liikkuvuus paranee
- tuntuu fyysisesti kevyemmältä kuin oikeasti on.
- vähensi niska- ja hartiakipua sekä lisäsi ylävartalon liikkuvuutta (*Anttila 1999 ja Karvonen 2000*)
- vaikutti positiivisesti senioreiden toimintakykyyn (*Parkatti 2002*)
- paransi rintasyöpäpotilaiden ylävartalon lihasten kestävyttä (*Lisa Kay Sproad's 2003*)
- arvokas osatekijä osteoporoosin ennaltaehkäisyssä ja hoidossa (*Dr. Pusch*)
- perifeeristä valtimotautia sairastavat kokivat elämänlaadun parantuneen (*Eileen Colling 2003*)
- tehokas liikuntamuoto painonhallintaan ja kehon rasvanpoistoon (*Heikkilä*)
Lähde: Sauvakävely, Suomen Latu

VARUSTEVINKKEJÄ

- **SAUVAT**
- pituus=oma pituus – 55cm. Kuitenkin niin, että sauvan ollessa kädessä, käsivarsi on 90 asteen kulmassa
- käsihihna tukeva, kestävä, säädettävä, käteen sopiva
- kahvan materiaalina on korkki lämmin myös talvella
- putki kevyt, joustava, kestävä – hiilikuitu, komposiitti, komposiittisekoite
- piikkiosa muotoiltu, maahan hyvin painuva, kovametallinen
- sompa vaihdettava, asfalttitasumahdollisuus

JALKINEET

- tukeva kantanoppi
- joustava päkiän alta
- kiertojäykkä keskeltä
- iskunvaimennus kantapään alla
- varvastilaa myös ylöspäin

VAATETUKSESSA HUOMIOITAVAA

- huomioi sauvojen liike vartalon sivulla - nyörit, remmit, tarrat sivulla häiritsevät
- reppu säädetään tarpeeksi kireälle ylös yläselkään, jolloin se ei haittaa käsien liikettä. Vältä liian suurta reppua tai jossa on suuret olkaimet.

HALUTTU TULOS

- Muutama asia olisi hyvä huomioida, jotta sauvakävelystä saataisiin optimaaliset terveysvaikutukset ja että se pysyisi rennon mukavana kokemuksena. Kiitä huomio seuraaviin asioihin:
- sauvan pituus - väärän mittaisilla sauvoilla kävelyasento on huono vaikuttaen epäsuotuisasti niska-hartiaseutuun.
- ranteen asento - suorassa käsivarteen nähden. Jyrkät kulmat ranteessa vaikuttavat epäsuotuisasti ranneniveleen
- sauvan kevyt ja joustava varsi - joustamattomat varret tärähtelevät liikaa aiheuttaen räsitusta nivelille ja niska-hartiaseudulle
- sauvan liika puristaminen - voi lisätä hartiajäännityksiä ja nostaa verenpainetta
- jalkineet - hyvä kenkä säilyy lestissään n 1000km ja keskivertoahkeran kävelijän kengät kestävät noin vuoden. Kengät ovat tärkein tekijä kävelijän jalkojen rasitusvammojen ennaltaehkäisyssä.

Lisää oikeasta kävelytekniikasta www.suomenlatu.fi