

LUUKKU 14:

SAUVAKÄVELY

Sauvakävely on oiva liikuntamuoto, ja vielä huomattavasti kävelyä tehokkaampaa. Tässä muutama sauvakävelijän tärppi:

- . Pidä ote rentona äläkä purista sauvoja.
- . Paina sauva maahan vastakkaisen jalan kantapään tasolle tai taaemmaksi.
- . Suuntaa sauvan työntö taakse – älä kannattele tai "lypsä" sauvoja edessäsi, se rasittaa hartioita.
- . Työntelee sauvoja luonnollisesti kävelyn rytmissä. *LÄHDE: UKK-INSTITUUTTI*

