

Hyvä elämä



Ota sivu talteen tai jaa se **Shortcutilla**: 1) Lataa ilmainen Shortcut-sovellus älypuhelimesi sovelluskaupasta. 2) Avaa sovellus ja ota kännykälläsi kuva sivusta. 3) Shortcut ohjaa sinut verkossa olevaan sisältöön.

Yhteystiedot: Puhelin 010 665 7621 | Sähköposti hyva.arki@almamedia.fi tai etunimi.sukunimi@almamedia.fi

Syömään! Kaurasämpylät

5 dl piimää
25 g hiivaa
1 tl suolaa
2 rkl sokeria
3 dl kaurahiutaleita
½ dl öljyä
n. 8 dl vehnäjuhoja

Lämmitä piimä kädenlämpöiseksi. Sekoita hiiva nesteeseen, lisää suola ja sokeri. Lisää kaurahiutaleet ja öljy. Alusta taikina käsin vehnäjuhoilla. Peitä kulho leiviniinalla ja anna kohota. Kaada taikina jauhotetulle pöydälle ja vaivaa tasaiseksi. Jaa taikina kahteen osaan ja muotoile tangoksi. Leikkaa taikina

viipaleiksi ja nosta leivinpaperin päälle pellille. Kohota sämpylät. Paista 225 asteessa 10–15 minuuttia.



Resepti: Martta

Hiihtäjä hyötyy tasapainoa parantavasta lämmittelystä

Ennen: Hiihtolenkille verrytellään koko keho jaloista keski- ja ylävartaloon

Ladulla: Etenkin hiihtolenkin alkupuolella kannattaa tehdä erilaisia tasapainoharjoitteita

Jälkeen: Palautuminen alkaa jo lenkin loppumetreillä ja jatkuu seuraavaan päivään

HANNA HYVÄRINEN, TEKSTI
ERIIKA AHOPELTO, KUVAT

Hiihtäminen on mukavaa, kun ladulle valmistautuu oikein.

Koska hiihtämistä harrastetaan tavallisimmin pakkassäässä, kunnollisen lämmittelyn merkitys korostuu. Lenkki kannattaa aloittaa rauhallisesti, jotta keho lämpiää ennen kovia nousuja tai vaativia laskuja.

Noin kilometri ennen "maalia" on syytä aloittaa jäähdytely.

Hyvä merkki riittävästä lämmöstä on, kun hiihtäjän lenkin alussa ehkä hieman kohmeisilta tuntuneet sormet ovat mukavasti lämminneet. Siinä vaiheessa voi hetkeksi hypätä ladun sivuun tekemään kehoa avaavia aktiivisia liikkuvuusliikkeitä. Koska hiihtäessä käytetään koko kehoa, myös verrytely

Verryttely 2/5

Sarjassa annetaan ohjeita lajikohtaiseen verryttelyyn. Ensimmäisessä osassa perehdyttiin juoksijan verryttelyyn. Tulevissa osissa paneudutaan palloilijan, painonnostajan ja ratsastajan verryttelyyn.

kohdistetaan kaikkiin kehon osiin alavartalosta hartioihin. Myöhemmin lenkin varrella voi tehdä erilaisia tasapaino- ja koordinaatioharjoituksia, jotka parantavat kehon liikkuvuutta ja edesauttavat hiihtotaitoja.

Noin kilometri ennen "maalia" on syytä aloittaa jäähdytely, eli höllätä tahtia ja laskea sykettä. Tällöin palautuminen käynnistyy tehokkaammin. Lenkin jälkeen vuorossa on vielä tärkeimpien lihassyhmien venyttely.

Juttua varten on haastateltu liikunnanopettaja Pekka Rindelliä ja testauspääliikittä Marko Haverista Varalan urheilupuistosta. Verryttelyliikkeet näytti Varalan juoksu- ja hiihtokoulun opettaja Jari Salmi.

Verryttely

Miksi

Kylmiltään tehty kova hiihtolenkki altistaa urheiluvammoille. Hiihtolenkistä ei saa parasta harjoitusvaikutusta, jos lämmittely on jäänyt puolitiehen.

Hiihtäminen on miellyttävämpää, kun sen aloittaa rauhallisesti ja maltilla, ja lisää tehoa vasta, kun kroppa on valmis ja suksi kulkee.

Mitä kylmempää on tai mitä pidempi toimistotyöpäivä on takana, sitä tärkeämpää on kunnollinen alkuverryttely.

Toisin kuin esimerkiksi juoksussa, hiihdossa töitä tehdään koko vartalolla. Siksi huomiota kannattaa kiinnittää jalkojen ohella keski- ja ylävartalon lämmittämiseen.

Oikeaoppinen ja monipuolinen verryttely parantaa myös tasapainoa ja kehonhallintaa, mikä puolestaan auttaa kehittämään hiihtotekniikkaa.

Hiihtäjän alkuverryttely & liikkuvuusharjoitteet

Aloita lenkki rauhallisella tempolla, mieluiten tasaisessa ja helpossa maastossa. Jos mahdollista, hypää ladulle jostain muualta kuin pitkän ja jyrkän ylämäen alta.

Hiihtelet rauhallisesti ensimmäinen kilometri tai noin 10 minuuttia, jotta verenkierto käynnistyy kunnolla ja lihakset lämpenevät. **Kun olo on lämmin,** tee seuraavia liikkuvuusharjoitteita.



1 Telemark

Liu'uta toinen suksi edelle vähän niin kuin tekisit askelkyykyyn suksilla. Anna taaemman jalan polven käydä lähellä lumen pintaa. Vaihda sitten jalkaa. Toista liike 3–5 kertaa molemmilla jaloilla. **Voit tehdä telemarkit** vauhdissa ladulla tai paikallaan ladun sivussa. Jos tasapaino pitää, ota ylävartalo mukaan. Nosta sauvat päähän päälle ja avaa rintakehää. Voit myös kiertää ylävartaloa puolelta toiselle. **Liike avaa** lantiota ja lonkankoukistajia sekä ylävartaloa.



2 Hartioiden lämmitys

Ota sauvat käteen ikään kuin jumppakepiksi. Vie sauvat suoraan käsin edestä päähän ylävartalon taakse ja takaisin eteen. Toista noin 10 kertaa. **Liike verryttää** hartioita ja on hyväksi etenkin istumatyötä tekeville.



Matkan varrella



3 Sauvoitta hiihto

Ota sauvoista kiinni niiden puolivälissä ja hiihdä hetki perinteisellä tyylillä ilman, että otat sauvoilla vauhtia maasta. Liu'uta suksia pelkällä painon siirtelyllä. **Harjoitus kehittää** tasapainoa, hiihtotaitoa ja -tekniikkaa.

4 Kyykky

Tee esimerkiksi loivassa alamäessä muutamia kyykkyjä. Lasku kyykkyyneen nouse heti ylös. Keskity pystyyn, ja tarkkaile, että kantapää ei nouse suksesta irti. **Harjoitus kehittää** tasapainoa.



5 Yhden jalan liuku

Nosta esimerkiksi loivassa alamäessä vuoroin kumpikin suksi taakse irti ladusta. Liu'uta yhdellä jalalla muutama sekunti kerrallaan ja vaihda sitten jalkaa. Tarkkaile, että tukijalan polvi joutaa kunnolla ja tulee reilusti eteen, mutta ei taivu sisään eikä ulospäin vaan pysyy suksen päällä. **Harjoite kehittää** tasapainoa ja parantaa polven linjausta, mikä puolestaan pienentää vammariskä.

Kotona

Huolehdi nestetankkauksesta, eli juo heti lenkin jälkeen. **Syö hiilihydraatti-** ja proteiini-pitoinen välipala. Lämmin aterioita olisi hyvä syödä viimeistään tunnin kuluttua lenkistä. **1–3 tuntia lenkin** jälkeen rauhallisesti tehtävät aktiiviset liikkuvuusharjoitteet edesauttavat palautumista. Kiinnitä huomiota etenkin lonkankoukistajiin ja ojentajiin.

Lenkin jälkeen



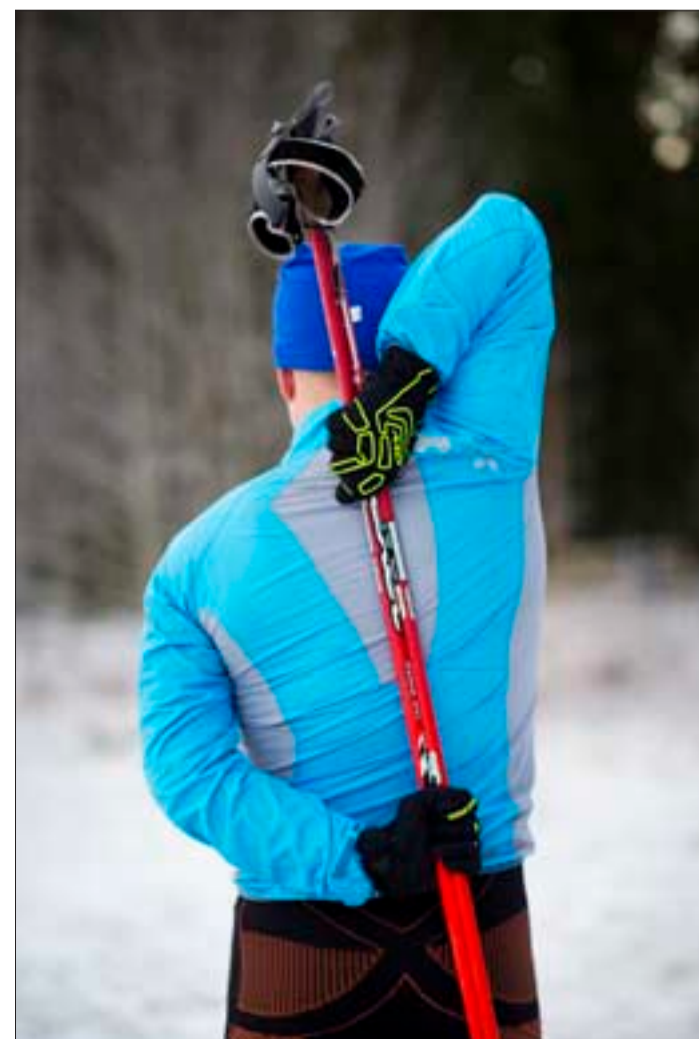
6 Lonkankoukistajien venytys

Ota suksesi jalasta ja venytä lonkankoukistajia. Ota askel eteenpäin ja työnnä lantiota hiukan eteen niin, että tunnet venytyksen lonkankoukistajassa. **Pidä ylävartalo** pystyssä ja tee vain lyhyt venytys, noin 5–10 sekunnin mittainen.



7 Jalan heilautus

Heiluta jalkaa eteen ja taakse. Pidä jalka edessä suorana, jotta venytys tuntuu takareidissä. **Takana jalka** saa koukistua, jotta venytys tuntuu etureidissä. **Tee noin 10** heilautusta molemmilla jaloilla.



8 Ojentajien venytys

Vie sauva selän taakse ja ota siitä kiinni toisella kädellä yläkautta, toisella atakautta. Vedä alemmalla kädellä sauvaa hiukan alaspäin, jolloin ylempään käden ojentaja venyy. Pidä venytys lyhyenä, muutama sekunnin mittaisena. **Toista venytys** kolme kertaa molemmille käsille.



9 Sauvoihin nojaaminen

Nojaa lopuksi ylävartalolla sauvoihin niin, että "roikotat" koko yläkroppaa sauvojen ja käsien varassa. Liike venyttää ja avaa etenkin yläselkää ja lapoja. **Noin 10 sekunnin** venytys riittää.