

# Mitä on sauvarullaluistelu *eli Nordic Blading?*

- Nordic Blading on rullaluistelua, jossa käytetään sauvoja etenemisen tehostamiseksi, tasapainottamiseksi ja helpottamiseksi.

Marko Kantaneva, tietokirjailija, ammattivalmentaja

Sauvarullaluistelussa sauvat tehostavat etenemistä, näin liikunta on kokonaisvaltaista kehon kaikille pääliharyhmille. Sauvat myös tasapainottavat, ne tarjoavat kaksi tukipistettä ja helpottavat nousuja. Tavalliseen rullaluisteluun verrattuna sauvoilla lisätään työskenteleviä liharyhmiä, energiankulutusta ja hapenkulutusta.



## Taulukko: Sauvarullaluistelu-sauvan pituus

Luistelijan pituus, cm	Sauvan valinta (Sauva $0,9 \times$ oma pituus + $2,5$ cm)
150	137,5
160	146,5
170	155,5
180	164,5
190	173,5
200	182,5

### Nordic Blading on oma lajinsa

Sauvarullaluistelu eli Nordic Blading kehittyi sauvakävelyn suosion myötä omaksi liikuntalajikseen vuosina 1998–1999. Lifestyle-liikunta, rullaluistelu ja skatelautailu kasvattivat merkitystään perinteikkäiden liikunta- ja kuntoilumuotojen rinnalla. Tässä imussa tarttuivat sauvat rullaluistelijoiden käsiin. Suomessa selkeä harrastuksen kasvun piikki ajoittui kesään 1999. Kesällä 2000 katu- ja teidenvarsikuvaan kuuluivat sauvarullaluistelijat jo kiinteästi.

Sauvarullaluistelussa on samantlaisia elementtejä kuin sauvakävelyssä. Kädet otetaan mukaan etenemisen helpottamiseksi, vauhdittamiseksi sekä lisäharjoitusvaikutuksen saavuttamiseksi. Useimmille ihmisille sauvat ovat olleet jopa ainoa keino uskaltautua luistinten vietäväksi. Harjoitusvaikutukseltaan kokonaisvaltaisista liikuntamuodoista on pulaa, ja sauvarullaluistelu täydentää sauvakävelyn synnyttämää tarvetta rasittaa, harjoittaa samaan aikaan kokonaisvaltaisesti niin lihaksistoa sekä hengitys- ja verenkiertoelimistöä.

Sauvakävelyä voidaan verrata suoritustekniikaltaan perinteiseen hiihtoon, ja sauvarullaluistelua vapaaseen tekniikkaan eli luistelutekniikkaan. Hyvä tapa aloittaa sauvarullaluistelu on osallistua ohjattuun kurssiryhmään. Siellä saa arvokasta tietoa välineistä, liikenneturvallisuudesta ja suoritustekniikasta.

### Vauhtia kuntoilijan luisteluun

Opettelemalla peruspotkut ja -työnöt voi lisätä vauhtia luisteluun ja samalla voimaa ylävartaloon. Maas-

vojen tuoman tuen vuoksi. Sauvojen käyttö lisää myös energiankulutusta, koska silloin etenemiseen käytetään useampia lihasryhmiä kuin tavallisessa rullaluistelussa. Kuormitus ta-soittuu sauvarullaluistelussa kaikkiin suuriin lihasryhmiin.

Nordic Blading lisää lihasvoimaa ja lihaskestävyyttä tavallisessa rullaluistelussa passiiviseksi jäävään ylävartaloon. Se on myös luonnollinen jatke luisteluhiihdolle talven jälkeen. Nordic Blading antaa uutta sekä hauskaa haastetta ja vastetta uusille ja vanhoille rullaluistelun harrastajille. □

Lähde: Kantaneva, Kasurinen, Laukkanen, Sauvakävely ja muu sauvaliikunta, Gummerus 2001.