



SISU GRIP KUNTOKÄVELYSAUVA - KUN KÄVELY SAA UUDEN OTTEEN

Mikä Sisu Grip on?

Sisu Grip on uusi ja innovatiivinen lähestymistapa sauvojen kanssa kävelemiseen. Sen on keksinyt Fredrik Serlachius ja suomalainen perheyrittäjä Sisu Grip Oy on kehittänyt sen ideasta tuotteeksi. Sisu Grip ei ole perinteisen sauvakävelyn kilpailija, vaan rinnalle luotu vaihtoehto, joka tuo liikkumiseen uudenlaisen tunteen ja rytmin, iästä ja kuntotasosta riippumatta.

Mitä sauvakävely tekee kehollesi?

Sauvakävelyä sen nykyisessä muodossaan on tutkittu jo yli 25 vuotta, ja tulokset puhuvat puolestaan. Se aktivoi ylävartalon lihaksia luonnollisesti ja parantaa ryhtiä huomaamattomasti kävelylenkin aikana. Sydän- ja verenkiertoelimistö saa tehokasta mutta miellyttävää harjoitusta, samalla kun tasapaino ja koordinaatio kehittyvät pikkuhiljaa. Energiankulutus kasvaa merkittävästi tavalliseen kävelyyn verrattuna, mutta raskautunne pysyy mukavana.

Mitä Sisu Grip lisää tähän?

Sisu Grip yhdistää perinteisen sauvakävelyn hyödyt ja omat, rakenteeseen perustuvat lisäominaisuutensa:

Luonnollinen ranneasento – vaakasuora, hihnaton kahva pitää ranteen neutraalissa kulmassa ja vähentää niska-hartiaseudun kuormitusta.

Iskujen vaimennus ja rytmi – muotoonrakennettu jousimekanismi pehmentää jokaista askelta, varastoi energiaa ja palauttaa sen eteenpäinvievänä työntönä.

Matala aloituskynnys – tekniikka mukautuu käyttäjän omaan kävelytyyliin, joten liike tuntuu luontevalta.

Kannustava kokemus – kun kävely on fyysisesti miellyttävää, ulos lähtemisen kynnyksellä madaltuu ja liikkumisesta tulee helpommin säännöllinen tapa.



Ensimmäinen ergonominen kuntokävelysauva, jossa yhdistyy vaakasuora, hihnaton kahva ja jousimekanismi, luonnollinen ote, pehmeä rytmi sekä lempeä työntö.

Kenelle Sisu kävely sopii?

Nordic Walking -harrastajat

*Uusi ulottuvuus tuttuun lajiin.
Vaihtelua ja lihasaktivaatio eri kulmasta.*

- Rikkoo rutiinia, täydentää tekniikkaa
- Aktivoi eri lihasryhmiä vaakasuoran kahvan ansiosta
- Ehkäisee toistorasitusta
- Sopii yhdistettäväksi perinteisen tekniikan kanssa

Seniorit ja eläkeläiset

Mukava ja turvallinen tapa pysyä liikkeellä.

- Matala aloituskynnys, helppo omaksua
- Nivelistävällinen jousitus
- Vähentää ranne- ja hartiarasitusta
- Tukee tasapainoa ja itsenäisyyttä

Kuntoutujat ja erityistarpeet

Lempeä tapa lisätä liikettä arkeen.

- Jousimekanismi pehmentää askelta
- Intuiitiivinen käyttö, ei vaadi opettelua
- Sopii matalatehoiseen aloitukseen
- Tukee muuta kuntoutusta
- Vaakasuoja kahva tarjoaa tukevan ja ergonomisen otteen

Painonpudottajat

Tehokkaampaa kävelyä ilman kovempaa rasitusta.

- Isompi energiankulutus verrattuna tavalliseen kävelyyn
- Matala loukkaantumisriski
- Miellyttävä kokemus motivoi jatkamaan
- Tukee elämäntapamuutosta

Aktiivikuntoilijat & ylämäkikävelijät

Tehoa mäkiin ja uutta ärsykettä treeniin.

- Jousi antaa voimaa ylämäkeen: "Mitä annat, sen saat takaisin"
- Sopii intervalli- ja kesto harjoitteluun
- Vähentää nivelrasitusta
- Lisää kuormitusta käsille ja keskivartalolle

Milloin harkita tarkemmin

Sisu Grip on kehitetty kuntoiluvälineeksi, joka tekee sauvakävelystä helpompaa ja mukavampaa. Kuten kaikessa liikunnassa, on kuitenkin tilanteita, joissa kannattaa pysähtyä miettimään.

Jos sinulla on akuutteja kipuja tai vammoja, erityisesti ylävartalossa, keskustele ensin terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Sama koskee sydän- tai verenkiertoelinsairauksia. Vaikka Sisu Kävely lisää energiankulutusta maltillisesti, muutos on silti havaittavissa kehossa.

Tasapaino- ja koordinaatio-ongelmissa sauvakävely voi olla erinomainen harjoitusmuoto, mutta turvallinen aloitus kannattaa suunnitella yhdessä fysioterapeutin kanssa. Sisu Grip ei ole apuväline, vaan nimenomaan liikuntaväline. Käytännössä Sisu Grip sopii noin 145-205 cm pitkille henkilöille. Muuten fyysisiä rajoituksia on varsin vähän. Jousimekanismi on suunniteltu helpottamaan, ei vaikeuttamaan käyttöä.



Kun kävelystä tulee nautinto

Olitpa palaamassa liikunnan pariin tauon jälkeen tai aktiivinen kuntoilija, Sisu Grip mukautuu omaan kävelytyyliisi ja tavoitteisiisi. Sen vahvuus on monipuolisuus: sama väline voi antaa vuosien tauon jälkeen ulos lähtevälle varmuutta ensimmäisiin kävelyihin tai tarjota urheilijalle uuden ärsykkeen vaativaan ylämäkitreeniin.

Sisu Kävely tuo uuden ulottuvuuden liikkumisen iloon ja tekee aktiivisen elämäntavan saavutettavammaksi kaikille.

Liikuntaneuvos Tuomo Jantunen:

“Sisu Grip -sauvojen muotoilu tuo uuden ulottuvuuden sauvakävelyyh, tehden siitä helpompaa ja mukavampaa kaikenikäisille.”

Terveysliikunnan dosentti Mika Venojärvi:

*“Aktivoi käsivarsien lihakset täysin uudella tavalla. Lisää energiankulu-
tusta ja hapenottokykyä, mutta ei tunnu yhtään raskaammalta kuin
kävely ilman sauvoja.
Helpottavat hyvän kävelyrytmin saavuttamista.”*

