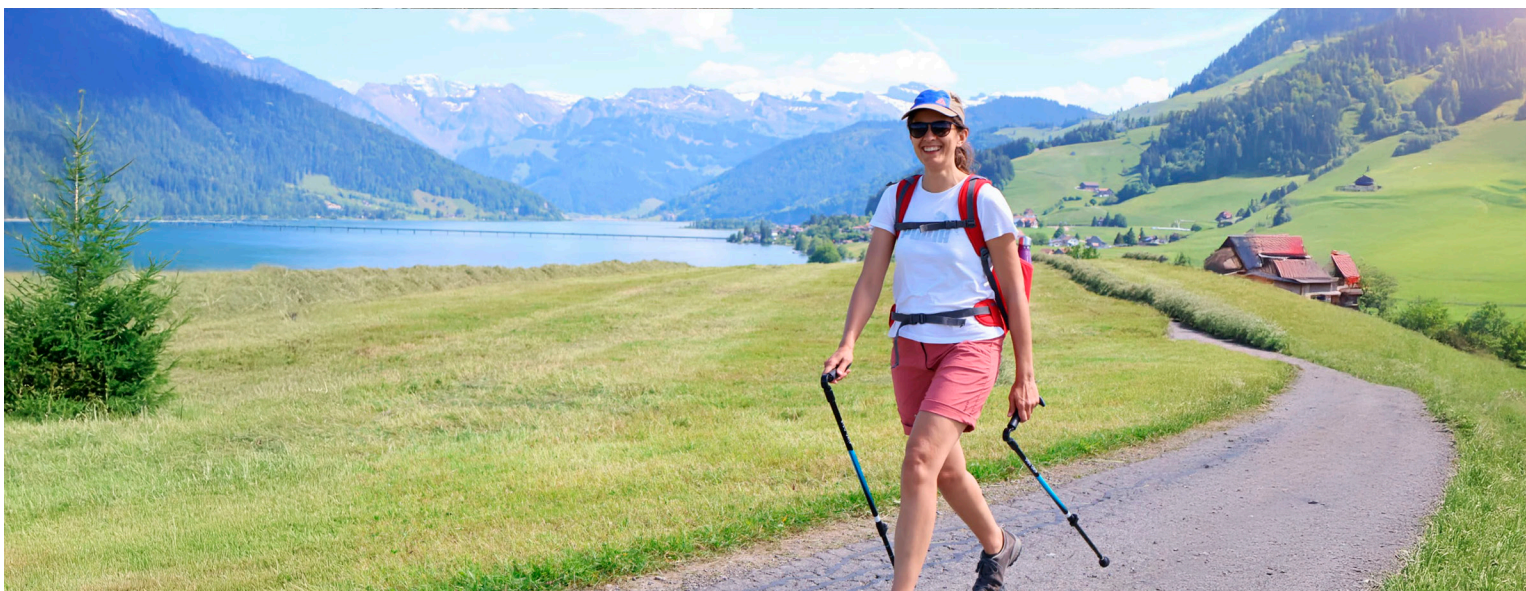




SISU GRIP KUNTOKÄVELYSAUVA - KUN KÄVELY SAA UUDEN OTTEEN

Mikä Sisu Grip on?

Sisu Grip on suomalaisen perheyrityksen kehittämä uusi lähestymistapa sauvakävelyn. Se ei ole perinteisen sauvakävelyn kilpailija, vaan sen rinnalla kulkeva vaihtoehto, joka tuo liikkumiseen toisenlaisen 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 kävelyn aikana. Sydän- ja verenkiertoelimistö saa tehokasta mutta miellyttävää harjoitusta, samalla kun tasapaino ja koordinaatio kehittyvät pikkuhiljaa. Energiankulutus kasvaa merkittävästi tavalliseen kävelyn verrattuna, mutta räsytystunne 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 – sisäänrakennettu jousimekanismi pehmentää jokaista askelta, varastoi energiaa ja palauttaa sen eteenpäinvievänä työntönä.

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

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



Ensimmäinen ergonominen kuntokävelysauva, jossa yhdistyy vaakasuora, hihnaton kahva ja jousimekanismi – luonnollinen ote, pehmeä rytmi, 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
- Nivelistävä 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

Painonpudottajat

"Tehokkaampaa kävelyä ilman kovempaa rasitusta."

- Isompi energiankulutus verrattuna tavalliseen kävelyn
- 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 kestoarjoitteluun
- 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 senttimetriä pitkille henkilöille. Muuten fyysisiä rajoituksia on varsin vähän – jousimekanismi on suunniteltu helpottamaan, ei vaikeuttamaan käyttöä.



Kun kävelystä tulee nautinto

Sisu Grip on suomalaisen perheyriksen innovaatio, joka syntyi arkipäiväisestä tarpeesta tehdä sauvakävelystä mukavampaa. Olemme nähneet, että se toimii yhtä hyvin ihmiselle, joka tekee ensimmäisen kävelylenkkinsä vuosien tauon jälkeen, kuin aktiivikuntoilijalle, joka hakee tehoa ja vaihtelua harjoitteluunsa.

Sama periaate pätee myös ammattilaisille – väline on helppo integroida erilaisiin liikunta- ja kuntoutusohjelmiin, koska sen käyttö on luonnollista heti ensimmäisestä askeleesta. 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 energiankulutusta ja hapenottokykyä, mutta ei tunnu yhtään raskaammalta kuin kävely ilman sauvoja.
Helpottavat hyvän kävelyrytmin saavuttamista.”*

