

Tavoitteena
hiihtovaellus

Minttu



Kunnon kohotus hiihtovaellukselle

Hiihtovaelluksella pääsee parhaimmillaan rauhalliseen meditatiiviseen tilaan. Erämaan hiljaisuudessa maailman murheet unohtuvat. Kun kerran maistaa vaelluselämää, janoaa sitä aina uudestaan. Tässä sarjassa avataan, miten hiihtovaellukselle valmistaudutaan ja mitä kaikkea seikkailu vaatii. Osa 3/11.

Kehoa kannattaa alkaa totuttaa hiihtovaellukseen jo hyvissä ajoin ennen koitosta. Vaikka olisit Euroopan mestari crossfitissä, ei ole sanottua, että pärjää tuosta vain, kun lähdet tekemään pitkäkestoista fyysistä suoritusta.

Hiihtovaellus on maratonlaji, jossa pitää jaksaa päivästä toiseen 6–8 tunnin hiihtopäiviä, mahdollisesti vastatuulella tai upottavassa lumessa. Ahkiovaelluksella joutuvat koville keskivartalon syvien lihasten lisäksi pienemmät lihakset, joita ei arjessa niinkään käytä, kuten lonkankoukistajat ja jalkapohjan pienet lihakset.

Hiihtovaeltaminen on aivan eri laji kuin maastohiihto. Ahkion kanssa eteneminen on hidasta töpöttelyä. Sykkeen ei tulisi kohota korkealle, muutoin väsähtää nopeasti. Kulkuvauhdin suhteen täytyy kuunnella omaa kehoa, vaikka muut olisivat nopeampia. Jos lähtee yksin reissuun, voi vaelluksen suunnitella täsmälleen omalle kunnonlelle sopivaksi. Silloin välipäiviäkin voi pitää niin usein kuin haluaa, jos ruoka vain riittää.

Minkälaisia treenejä?

Lihaksisto pitää jo hyvissä ajoin ennen reissua totuttaa ahkion vetämiseen ja pitkäkestoiseen hiihtämiseen. Kehon puutteet korostuvat pitkä-

kestoissa suorituksessa. Kipukohdat polvilla tai olkapäissä tulevat varmasti ilmoittamaan itsestään. Siksi on hyvä tiedostaa ja ennakoida, miten oma keho käyttäytyy hiihtovaelluksella.

Rakenna treeniohjelma, jossa teet säännöllisesti matalasykkeisiä pitkiä lenkkejä hiihtäen, juosten tai kävellen. Lisää kestoja hiljalleen. Tee välillä sykkettä kohottavia intervalliharjoituksia, kuten umpihankihiihtoa tai ylämäkispurteja.

Klassinen treeni on vetää perässä autonrengasta – näin saa myös hyvän käsityksen siitä, miltä ahkion kanssa liikkuminen tuntuu. Jos lunta ei ole, ei huolta, rengasta voi aivan hyvin vetää myös hiekkatiellä tai hiekkarannalla. Suo on myös hyvä treenipaikka – sinne vain tarpomaan raskaat kumisaappaat jalassa. Kuntosalilla voi kävellä crosstrainerilla ja lisätä vielä painavan repun selkään.

Lihaskuntoakaan ei parane unohtaa. Kannattaa treenata ainakin vatsa- ja selkälihakset, reisiä ja pakarointia, sekä hartioita ja ojentajia.

Lepopäivät ovat tärkeitä – niiden aikana kunto nousee kohisten.

*Ylläs
Humina*

Hotelli - Ravintola - Bistro & Bar

Ravintola Humina, Viinibaari

Avoimna joka päivä, klo 17 - 22 (23).
Noutopöytä päivittäin klo 18 - 20 (21). Teemoina keskiviikkoisin Lapin perinnepöytä ja perjantaisin Tuulahduksia saaristosta. Molemmista kaksi kattausta, klo 17 - 19 ja 19 - 21.

Tulossa Herkkupöytä 2023, 16.3. vierailevat tähdet loihdivat herkkuja Humina Teamin kanssa! Varaathan pöytäsi ajoissa - 2 kattausta klo 17 - 19 ja 19.30 - 21.30.

Bistro & Bar

Avoimna joka päivä klo 14 - 23 (24).
Bistrossa uusi À la carte ja koko talossa uusittu laaja Viinilista, runsas valikoima lasittain myytäviä viinejä.

Tulossa teemapäiviä kevään aikana - seuraa meitä Facebookissa ja Kuukkelissa.

Tervetuloa!



Tiurajärventie 27, 95970 Äkäslompolo

Pubelin: 020 719 9820,

Sähköposti: yllashumina@yllashumina.com

Pöytävaraukset: restaurant@yllashumina.com

www.yllashumina.com

Avoimna ti-la 16–22



PORO
RAVINTOLA - RESTAURANT

+358 40 506 4020 - Reittitie 2, Äkäslompolo
www.ravintolaporo.fi

*Herkullista
Ruokaa* avoinna
13-21
joka päivä
... JA ...
MUKAVAA TUNNELMAA
TERVETULOAA
WELCOME

Pöytävaraus / Table reservation
+358 40 506 4044

Lompolontie 3, 95970 Äkäslompolo
rouhe@ravintolarouhe.fi | www.ravintolarouhe.fi

Ravintola
Rouhe
Restaurant