

# Ohjeita Suppailuun

## SUPPAILUN ERI TYYLIT

Suppailla voi monella tyylillä: istuaalteen maisemia fiilistellen, polvillaan, joogaten, seisaalteen selkä suorana vedenalaista elämää ihmetellen (sup-lauta on harvoja välineitä, joilla näet tyyneellä kivasti veden alle) tai hikilenkkiä maksimisykkeellä painellen. Joku pakkaa retkeilyvälineet mukaan ja tekee 30km päivämatkoja ja toinen odottaa syysmyrskyjä ja lähtee märkätuku päällä metsästämään aaltoja surffattavaksi. Perusmelontaan kannattaa kuitenkin opetella oikea suppailutekniikka, millä nostat keskinopeuttasi, jaksat pidempiä lenkkejä ja teet harrastuksestasi kokonaisvaltaisempaa harjoitusta kehollesi. Jos melot seisaaltaan, muista aina tehdä työtä vartalon kierrolla ja jaloilla, älä pelkästään käsillä! Oikealla vartalonkäytöllä saat huomattavasti enemmän voimaa vetoihin ja samalla säästät voimiasi sekä treenaat koko vartaloasi.

## KUINKA NOUSTA SUP-LAUDALLE

Melan pituuden säädät oikeaksi nostamalla kätesi ylös ja säätämällä mela siten, että T-kahva ulottuu ranteeseesi asti.

Nouse laudalle polviltasi kantokahvan kohdalle, missä laudan tasapainopiste on.

Lähde aina polviltasi liikkeelle, ettet lyö päätäsi laituriiin tai kiveen tai muuhun jos kaadut.

Siirrä painoasi puolelta toiselle ja ota tuntumaa miten lauta käyttäytyy. Kun meno tuntuu varmalta polvillaan, melo syvempään veteen ja käy nelinkontin (mela yhdessä kädessä) laudalle ja siitä seisaalteen siten, että jalkasi ovat rinnakkain lantiosi levyisessä asennossa, kantokahvan molemmin puolin.

Älä jännitä jalkojasi tönkkönä vaan jouta hieman polvista kuin laskettelurinteessä. Kokeile jälleen siirtää painoa jalalta toiselle, jotta tulet tutuksi laudan rajojen kanssa.

Olitpa sitten selkä suorana fiilistelylenkillä tai maksimisykkeisellä vauhtilenkillä, muista nauttia! Suppailu on hyvää kuntoilua, joka muodossaan. Keskivartalon lihakset tekevät töitä rauhallisellakin vauhdilla ja tasapaino kehittyy huomaamattasi. Tasapainon pitämiseen auttaa katseen pitäminen horisontissa eikä alaspäin laudassa kuten moni suppailija aluksi tekee. Muista pitää vartalosi rentona, se on kaiken A ja O - jännittämällä vain hukkaat voimiasi ja suppaat huonolla tehosuhteella. Kun taitosi karttuu, voit treenailla esimerkiksi surffikäännöstä vaikkapa poijun ympäri nostamalla laudan keulan ylös siirtämällä painosi laudan taakse ja kääntymällä 180 astetta yhdellä vedolla! Katso opastusvideot tästä.

# SUP-MELAN KÄYTTÖVINKKEJÄ

Ota SUP-melasta riittävän leveä ote, niin saat voimaa vetoihin.

Ota yläkädellä T-kahvasta kiinni ja toisella melan varresta kiinni.

Kun vaihdat melontapuolta, käännä kädet toisinpäin. Älä pidä molemmilla käsillä varresta kiinni!

Huomaa, että sup melan lapa on kulmassa melan varteen nähden. Mela on oikeinpäin kädessä silloin, kun lapaosa taittuu eteenpäin melan vartta pitkin katsoessa. Useimmissa meloissa logo on asetettu menosuuntaan, josta voit myös varmistaa, että mela on oikein päin kädessä.

Pyri pitämään mela mahdollisimman pystyssä veteen nähden, jolloin lauta menee mahdollisimman suoraan eikä melontapuolta tarvitse vaihtaa niin useasti.

Ota veto riittävän etäältä edestä. On tärkeää, että upotat melan koko lavan veteen – tällä saat enemmän voimaa vetoon ja lisää tukea itsellesi.

Moni aloittelija pitää melan lapaosaa vain puolittain veden alla, mikä tekee menosta hidasta ja huteraa. Veto tapahtuu jalkojesi etupuolella, nosta mela vedestä viimeistään kantapäiden kohdalla ylös uutta vetoa varten. Yläkätesi saa olla lähes suorana suorittaessasi vetoa. Jos lähdet nopeampitempoiselle lenkille, voit säätää melaa hieman lyhyemmälle, työnnä peppua taaksepäin ja joustaa polvista enemmän, näin lyhennät vedon pituutta ja nostat kierroksia.

Lähteet [www.vesiurheilu.fi](http://www.vesiurheilu.fi) Lisätietoja [info@vesiurheilu.fi](mailto:info@vesiurheilu.fi)