

# Malttia lenkille

Aloita juoksuharrastus rauhallisesti mutta tavoitteellisesti. Lue Suomen Urheiluliiton harrasteliikuntajohtaja Samuli Vasalan vinkit.

TEKSTI TUOMAS LEHTONEN | KUVA 123RF

**1** Aseta motivoiva tavoite: kahden kilon painonpudotus, juoksupah-tuma tai viiden kilometrin lenkin juokseminen tauotta. Pidä tavoite konkreettisena ja realistisena. Kun huomaat läheneväsi sitä, saat uutta intoa jatkaa.

**2** Kirjaa kalenteriisi treenijankohdat ja pidä niistä kiinni. Säännöllinen harjoittelu saa juoksemisen maistumaan ja varmistaa kehityksesi.

**3** Lähde liikkeelle kehoa kuunnel-len. Liiallinen rehkiminen saa harjoittelun tuntumaan kurjalta ja altistaa rasitusvammoille. Keholtasi voi viedä kuukausia sopeutua puolen tunnin juoksulenkkiin. Voit keventää treeniä ja alentaa sykettäsi kävelemällä välillä. Kevyemmät kestävyyslajit, kuten sauvakävely, uinti ja hiihto rakentavat pohjakuntoa.

**4** Nosta tempoa. Harjoittele alkuun muutamia viikkoja erittäin kevyesti. Kun keho tottuu

liikuntaan, lisää räsitusasoa ja kestoä. Hyvä nyrkkisääntö on, että voit kaksinkertaistaa harjoituksesi keston parissa kuukaudessa. Jos siis lenkkisi pituus on alussa 30 minuuttia, voit parin kuukauden päästä liikkua kokonaisen tunnin.

**5** Satsaa kenkiin. Sopivat lenkkarit varmistavat oikean juoksuasen-non ja estävät tehokkaasti rasitusvammojen syntymistä. Tarvittaessa voit testauttaa jalkasi jalkaklinikalla ennen kenkien valintaa.

**6** Tee juoksusta nautinto. Mieti, mitkä asiat saavat juoksun maistumaan. Sykemittari, GPS-tallennin, soitin, kivat juoksuvaat-teet? Kun teet juoksemisesta nautinnon, pidät harrastusmotivaatiosi korkealla.

Lisää juoksuvinkejä [www.intersport.fi](http://www.intersport.fi) > Artikkelit > Juoksu  
Seuraavassa Pirkassa harjoitusohjelma aloittelevalle juoksijalle

