

Kevyesti juoksuun

Juoksu vaatii kurinalaisuutta, mutta väkisin yrittämällä ei tapahdu kehitystä. Suomen Urheiluliiton harrasteliikuntajohtaja Samuli Vasala opastaa aloittamaan rauhallisesti ja sovittamaan treenit arkirutiineihin.

TEKSTI TUOMAS LEHTONEN | KUVAT 123RF

1 Varaa aika harjoittelulle. Uutta harrastusta aloittaessa kannattaa miettiä, mikä on itselle otollisin aika harjoitella. Joku nauttii juoksemisesta aamuvarhaisella, toinen taas iltamyöhällä. Omaa luontoaan ja hektisiä arkirutiineja vastaan on turha taistella. Sijoita treeni sellaiseen vuorokaudenaikaan, jolloin sen suorittaminen on mahdollisimman stressitöntä.

2 Ajoita ruokailut oikein. Sopeuta ruokailuajankohdat harjoitteluajatauluun tai toisin päin. Oleellista on, että et lenkkeile täydellä vatsalla mutta sinulla on riittävästi energiaa liikuntasuoritukseen. Jos lenkkeilet ennen aamiaista, syö normaalia tuhdimpi iltapala. Myöhään illalla kirmaavan puolestaan hyvä välttää raskasta illallista.

3 Rytmitä harjoittelu. Aloittelija harjoittelee usein liian kovaa. Tällöin kehitystä ei tapahdu, keho oireilee ja into lopahtaa. Muista, että tulokset syntyvät pitkällä aikavälillä elämäntapojen muuttuessa. Toimivassa harjoitusohjelmassa on sekä kevyitä matalasykkeisiä harjoituskertoja että intensiivisempiä treenejä. Kävelemälläkin perusaineenvaihdunta ja peruskunto paranevat.

4 Kahden harjoitteen mekanismi. Jos lenkkeilet esimerkiksi kolmesti viikossa, sijoita viikon tärkein, tunnin

pituinen harjoitus viikonloppuun ja kaksi kevyempää, 30 minuutin peruslenkkiä arkipäiville. Välipäivät voit omistaa palautumiseen. Vaikka harjoitusohjelman kuormittavuus ei ole kovin suuri, sen säännöllinen toistaminen tuottaa tulosta.

5 Lihakset kuntoon. Hyvä keskivartalon lihaskunto tekee juoksuasennosta ryhdikkään ja -tekniikasta oikean. Aloita lihasharjoittelu vahvistamalla tukikorsettisi isoja lihaksia dynaamisilla liikkeillä, esimerkiksi istumaannousuilla. Kehittymisen myötä harjoittelua voi kohdentaa syviin lihaksiin staattisemmilla pilates-tyyppisillä harjoitteilla.

6 Huolehdi kehostasi. Jos olosi tuntuu huonolta tai takana on 12 tunnin työpäivä, jätä treeni väliin tai harjoittele kevyemmin. Väsyneenä loukkaantumisten ja rasitusvammojen riski kasvaa. Opettele kuitenkin erottamaan todellinen väsymys laiskuudesta. Venyttele harjoitusten jälkeen pohje- ja pakaralihakset, taka- ja etureidet sekä lonkan koukistajat. Käytä yhden lihaksen venyttämiseen 20–30 sekuntia.

Pirkka.fi

Lue 10 faktaa juoksijan ruokavaliosta:
www.pirkka.fi/ruoka/juoksijan-ruokavalio

Kesän juoksutapahtumia

4.5. Helsinki City Run puolimaraton
26.5. Naisten Kymppi, Helsinki
17.8. Helsinki City Marathon



VINKKI

Katso huhtikuun Pirkka-lehdestä ohjeet harjoittelun aloittamiseen.



Näin aloitat juoksuharjoittelun

ma	peruslenkki juosten, hiljainen vauhti, kesto: 30 min.
ti	lepopäivä
ke	peruslenkki juosten ja kävellen (2 min. juoksua, 2 min. kävelyä), kesto: 30 min. + keskivartalon lihaskuntoharjoittelu kesto: 20 min.
to	lepopäivä
pe	lepopäivä
la	pitkä lenkki juosten ja kävellen (2 min. juoksua, 2 min. kävelyä), hiljainen vauhti, kesto: 60 min.
su	lepopäivä



TRI TOLONEN

**AIKAA
EI SAA
TAKAISIN.**

Itsestä ja toisista välittäminen on myös terveydestä huolehtimista.

HUOLEHDI hyvistä rasvoista. Tri Tolosen puhdas omega-3 E-EPA vastaa 4-6 kpl tavallista kalaöljykapselia!

HUOLEHDI terveydestä sekä sokeri- ja rasvatasapainosta laadukkaalla Tri Tolosen Berberinillä!



Tri Tolosen terveystuotteet - parasta huolenpitoa