

Juoksuun valmistautuminen

- kirjoittanut Mette Bloch

Juoksuun valmistautuminen sisältää hyviä neuvoja kuinka pääset alkuun juoksuhajoittelussasi. Lisäksi annamme ideoita kuinka yksinkertaisilla harjoittelumetodeilla tehostat ja piristät juoksuharjoitteluasi.



Juoksuun valmistautumisen (Rätt rustad för löpning) on kirjoittanut Mette Bloch, entinen soudun maailmanmestari.



Juoksuvaatteet

Jos haluat aloittaa juoksun harjoittelun, on hyvä tarkistaa, että vaatekaapista löytyy oikeanlaiset asusteet. Niiden ei tarvitse maksaa maltaita, mutta on muutama asia, joiden on oltava kunnossa.

Kengät

Tärkeimmät ovat tietenkin kengät - juoksukengät. Mutta ei mitä tahansa kenkiä, sillä niiden on sovittava jalkaasi hyvin ja annettava jaloillesi sekä tukea että tasapainoa. Useimmat juoksukengät soveltuvat erinomaisesti tähän – noin 70-100 euron kengillä päästään hyvin alkuun. Jos sinun on otettava kengänvalinnassa jotain huomioon, kuten esim. korkea jalkaholvi, matala nilkka tai jotain muuta, niin on tärkeää pitää se mielessä ostaessasi kenkiä. Jos mahdollista osta kengät juoksuun erikoistuneesta liikkeestä, missä jopa saat palveluun kuuluvan askellus / jalka-analyysin ennen kengän valintaa.

Rintaliivit, housut ja paita

Kun olet löytänyt oikeat juoksukengät, on vaatteiden vuoro. Jälleen niiden ei tarvitse maksaa omaisuutta, mutta jos olet nainen täytyy sinun pitää huolta, että käytät kunnollisia urheiluliivejä, jotka pitävät rinnat napakasti paikoillaan.

Hikeä läpäisevät alusvaatteet ovat paras valinta alimmaksi kerrokseksi. Sekä "Craft" että "New Line" –merkit ovat juuri tätä varten tehtyjä ja suosittelen, että investoit sellaisiin. Puuvillavaatteet eivät sovellu harjoitteluun, koska ne pitävät kosteuden. Jo lyhyen harjoittelun jälkeen alat haista ja palella. Pysy siis kaukana puuvillasta, myös lämpimällä säällä! Jos on kylmä ilma, laita ylimääräinen pusero tuultapitävän takin tai liivin kanssa. Jalkaan voit laittaa lyhyet tai pitkät juoksutrikoot tai yhdistää pitkät trikoot tuultapitävien kuorihousujen kanssa.

Sukat

Jos sinulla on juoksusukat jotka on saumattomat, hienoa. Muuten voit käyttää tavallisia sukia jotka käännät nurinpäin. Näin vältät kovia saumoja jotka helposti voivat aiheuttaa hiertymiä.

Kaikien lisäksi on hyvä pitää otsanauhaa jos juoksee kylmällä ilmalla. Huppu tai pipo on liian lämmin, mutta otsanauha antaa korville ja otsalle miellyttävän lämmön.



Juoksutekniikka

Ensimmäiseksi on hyvä opetella oikeanlainen juoksutekniikka. Mitä parempi juoksutekniikka/taloudellinen juoksuaskellus sitä pidemmälle ja nopeammin voit juosta samalla energiankulutuksella. Huono juoksutyylisi voi johtaa vammoihin nilkoissa, jaloissa, polvilla, lanteissa tai jopa selässä.

Juoksuaskel alusta loppuun

Juoksuaskel lähtee siitä kun kallistut vartalollasi eteenpäin niin, että tasapaino horjuu. Jotta et kaatuisi, täytyy sinun ottaa tukea toisella jalallasi – askel eteen. Kun jalka tulee eteen, voi se vähän ”riippua”. Toisin sanoen, sinun ei pidä nostaa jalkojasi liikaa – se voi aiheuttaa kipua sääriluun etupuolelle. Rennossa askelluksessa on tärkeää, että kantapää osuu ensin alustaan. Tarkkaan ottaen tulisi kantapää laskea alustaan siten, että suurin paino tulee kantapään ulkopuolelle. Tästä asennosta liike jatkuu jalan keskiosaan johon paino siirtyy. Lopuksi paino siirtyy jalan sisäsyryään siten, että viimeisenä maahan osuu isovarvas.

Jos harjoittelet tätä liikettä esimerkiksi lenkilläsi muutaman askeleen verran, ei kestä kauan kun opit oikean askelluksen. Sama taloudellinen ajattelu tulee olla myös ylös ja alaspäin suuntautuvissa liikkeissäsi. Mitä enemmän käytät energiaa hyppiessäsi ylös ja alas – sitä vähemmän energiaa sinulla on mennä eteenpäin. Liikkeen tulee lähteä lanteista ja suuntautua alas. Jos harjoittelet usein ja käytät sinulle anatomisesti sopivia kenkiä, huomaat pian, että jaksat juosta sekä pidempään että vähemmällä rasituksella. Erityisesti alussa, kun sinulla ei vielä ole huonoja tapoja opittuna, tulee sinun käyttää aikaa juoksutyylisi ajattelemiseen. On kyllä arvoista että tekniikka on kunnossa.

Intervalliharjoitukset

Kun aloitat harjoitusohjelman juoksuun varten törmäät väistämättä intervalliharjoituksiin. Intervalliharjoitukset ovat harjoituksia, joissa juostaan eri nopeuksilla – yleensä kovaa vauhtia mutta vaihtelevin kestoja ja tehoja.

On viisasta käyttää tätä harjoitteluformaattia hyväksi, sillä se asettaa sekä sydämen että mielen koetukselle. Jos juokset tasaiseen vauhtiin saat luonnollisesti hyvän kunnon, mutta jos harjoittelet eri vauhteilla lenkin aikana, pääset vielä parempaan kuntoon! On tärkeää lämmitellä ensin. Jos lihakset ovat kylmät ja äkkiseltään teet spurtin voi seurauksena olla lihasrevähdyks. Siksi sinun tulee lämmitellä vähintään 5 minuuttia, mieluiten 10 minuuttia. Kun olet lämmitelty, voit aloittaa intervalliharjoitukset.

Päätät itse

Päätä kotona (tai katso juoksuohjelmasta) kuinka pitkiä intervallien tulee olla ja kuinka monta niitä teet. Voit harjoitella intervaleja jotka kestävän jonkin tietyn ajan tai jotka ovat tietyn matkan pituisia. Ne voivat olla kahden lyhtypylvään välin pituisia tai kahden katukyltin välin pituisia. Jos kokeilet ensimmäistä kertaa intervaleja, suosittelen, että teet ensimmäisen intervallin maltilliseen vauhtiin. Näin tulet tutuksi välimatkan kanssa ja tiedät kuinka vaativalta se tuntui ja kuinka paljon lisää voisit vielä jaksaa.

Anna hengityksen tasaantua ja juokse sitten rauhallisesti takaisin lähtöpisteeseen. Seuraavan intervallin juokset niin lujaa kuin pystyt. Tasaa hengitys ja hölkkää sitten takaisin lähtöön. Tee 3:sta 5:een intervallia joiden kesto on max yhden minuutin mittainen. Kun olet tehnyt intervalliharjoitukset on hyvä hölkkäillä hetki

rauhalliseen tahtiin noin 5-15 minuuttia ennen kuin otat treenikengät pois jalasta.

Lihasten venyttely

On hyvä ja rentouttavaa venytellä, mutta muista vaihtaa kuivat vaatteet ensin, ettet ala palella. Ole varovainen jos sinua sattuu, huolimatta oletko venytellyt vai et. Lihaskipu johtuu usein pienen pienistä vaurioista lihassäikeissä. Kun juokset todella kovaa ja rasitat kehoa enemmän, kuin mihin se on tottunut, rasittuvat lihassäikeet niin paljon, että osa niistä hajoaa. Tämä puolestaan aiheuttaa nesteen kerääntymistä mikä puolestaan saa aikaan lihassärlyn. Kun venyttelet rasittuneita lihaskohtia, niin veytys aikaansaa sen että kertynyt neste ja mukana oleva aineenvaihduntakuona lähtee liikkeelle lihaksista ja tunnet kuinka särky vähenee. Se että lihassyiden sidokset rikkoutuvat kovan harjoituksen ja juoksun aikana ei ole kovinkaan vakavaa vaikkakin joskus aika tuskallistakin.

Tämä on merkki että lihakset ovat väsyneet ja palautuessaan ne tulevat entistä vahvemmiksi. Mutta on tärkeää että todellakin annat elimistösi ja lihaksesi levätä ja plautua kun siihen on tarvetta –tämä vaatii usein aikaa ja malttia. Siksi on täysin kiellettyä treenata intervaleja kahtena peräkkäisenä päivänä! Samasta syystä et saa myöskään koskaan jättää lepopäivää väliin. Ilman lepoa keho heikkenee sen sijaan että kehittyisi.

Vauhtileikittely

Tulet törmäämään juoksuohjelmassa myös vauhtileikittelyyn. Kuten sana jo kertoo, siinä on kyse vauhdin lisäämisestä silloin tällöin lenkin aikana, mutta siten, että se on mukavaa ja haasteellista – kuten leikki.

Vauhtileikin idea on yksinkertaisesti siinä, että

vaihtelet nopeutta lyhyissä tai pitemmissä jaksoissa kun huvittaa ja niin usein kuin itse haluat. Voit esimerkiksi tehdä puolen minuutin nopean spurtin ja sitten juosta rauhalliseen tahtiin pitkän aikaa. Sitten voit juosta ”keskikovaa” muutaman minuutin, todella kovaa hetken ja sitten vaihtaa takaisin normaaliin juoksuvahtiisi. Valitset itse intervallien pituudet ja kovuudet, mutta et saa suunnitella lenkkiäsi – vaan inspiroi juostessasi... Vauhtileikki on mukava tapa saada leikkiä vauhdilla ja vaihtelevuudella juoksuharjoittelussa ja sopii hyvin päiviin, jolloin juoksumotivaatiota on vaikea pitää yllä.

On sallittua pitää vauhtileikittelypäivä kun et juokse erityisen kovaa laisinkaan. Voi myös tehdä spurtteja koko matkan vain pienillä vaihteluilla. Vauhdin muutokset ovat vaikeinta mitä juostessa voi tehdä. Vauhdin vaihteluun pätee kuten kaikkeen muuhunkin – mitä enemmän harjoittelet sitä paremmaksi tulet.



Sykeharjoittelu

Kun olet päässyt kunnolla alkuun juoksuharjoittelussasi, voi olla hyvä hankkia sykemittari ylläpitämään motivaatiotasi sekä auttamaan sinua seuraamaan kehitymistäsi. Sykettä seurataan sykerannekellon avulla. Sykkeen mittaa lähettimen sisältävä kumihihna, joka kiertyä rintakehäsi napakasti. Syke mittaa kuinka monta kertaa sydän lyö minuutissa. Sykelukema vaihtelee jos kävelet, istut, nouset ylös jne. Ja juuri siksi se on hyvä treenikumppani. Kun ensi kerran käytät sykemittausta lenkilläsi huomaat kuinka syke nousee alussa nopeasti. Jonkin ajan kuluttua nousu tasoittuu kun juokset tasaiseen tahtiin.

Jos haluat harjoitella sykkeen mukaan, on sinun tiedettävä maksimisykkeesi. Maksimisykkeen löytämiseksi on sinun tehtävä muutaman minuutin kestävä harjoitus, jossa juokset niin kovaa kuin vaan ikinä pysyt, sitten katsot kellosta kuinka korkealle syke nousi. Jos et jaksaa pinnistellä löytääksesi maksimisykkeesi, voit käyttää valmista taulukkoa, joka tosin ei anna tarkkaa tietoa vaan antaa vain viitteellisen tiedon maksimitasostasi. Laskukaavio on seuraava: $226 - \text{ikä} =$ maksimaalinen syke.

Eli jos olet 30 vuotias voi viitteellinen maksimisykkeesi olla siten: $226 - 30 = 196$

Kun treenaa sykemittarin kanssa, voi tarkentaa harjoittelua ja tehdä siitä tavoitteellisempaa. Voit esimerkiksi päättää, että juokset tänään 80 % maksimaalisesta suorituskyvystäsi (suhteellisen kova treeni) ja juosta sitä vastaavalla sykkeellä. Laskelmassa sinun tulee ottaa huomioon myös leposykkeesi. Leposyke on matalin lukema mitä sydän lyö vuorokauden aikana. Sen voi mitata aamulla ennen kuin nousee sängystä tai ennen kuin liikkuu liiemmilti. Normaalisti leposyke on 40-

60 luokkaa. Jos on hyvässä kunnossa, syke voi olla hyvinkin alhainen – lähellä 40:ää. Onneksi juuri leposyke on tekijä joka nopeasti laskee, kun aloitat harjoittelun ja tulet näkemään merkillepantavan muutoksen leposykkeessäsi jo muutaman treeni viikon jälkeen.

Peruste leposykkeelle laskelmassa on se, että syke ei koskaan ole 0. Laskeaksesi 80 % maksimisykkeestäsi tulee sinun vähentää maksimisykkeestäsi leposyke ja sitten lisätä se saatuun lukuun, jottei se vaikuta tulokseen. Esimerkiksi jos maksimisykkeesi on 196 ja leposyke 50 on laskutoimitus seuraava:

$$196 (\text{max}) - 50 (\text{lepo}) = 146$$
$$80 \% 146:\text{sta} = 117 (+ 50 (\text{lepo})) = 167$$

Joten sinun tulee juosta 167 sykkeellä, jotta treenaisit 80 % suorituskyvystäsi.

Sykemittarin avulla tulet huomaamaan kuinka nopeasti syke, vauhti ja hyvinolontunne kohenevat kun harjoittelusta tulee systemaattista. Tulee huomaamaan sen kehossasi, mutta myös konkreettisesti sykemittaristasi. Voit esimerkiksi juosta saman lenkin samaan aikaan mutta matalammalla sykkeellä, tai voit pitää saman sykkeen mutta juokset paljon nopeammin. Em. seikkojen huomaaminen on palkitsevaa!

Ravinto

Kaikki harjoittelu vaatii suunnittelua. Ei paljoa, mutta vähän kuitenkin. Se koskee myös ruokaa jota syöt. Muista! Kehon ravintovarastot laskevat harjoituksen myötä. Siten sille on annettava sen vaatimaa ravintoa palutumiseen ja jotta se voi rakentua entistä vahvemmaksi. Lisäksi elimistöössäsi on oltava harjoituksen alussa energiaa jolla työskennellä ja viedä harjoitus tehokkaasti läpi.



Hiilihydraatteja ja proteiineja

Itsestään selvää on että tulisi syödä järkevästi ja terveellisesti. Hiilihydraatit antavat elimistöllesi sen energian jolla se työskentelee. Proteiinien merkitys korostuu harjoituksen jälkeen. Proteiinit yhdessä hiilihydraattien kanssa korjaavat rasittuneet lihakset ja vahvistavat niitä palautumisen aikana entisestään. Myös painonhallinnassa proteiinien hyöty on kiistaton

Muista! Rasvaprosentin tulee alentua, ei lihasmassan. Mitä suurempi lihasmassa sinulla on, sitä nopeammin kulutat syömäsi kalorit. Tämä on terveellisin tapa laskea painoa.

Hiilihydraatteja – ennen treeniä ja treenin aikana

Usein on hyödyllistä antaa elimistölle hiukan ylimääräistäkin energiaa ennen harjoitusta ja sen aikanaikin (MaximEnergigeeli). Jos olet kiireiltäsi ollut ruokapöydästä poissa jo useamman tunnin ennen harjoituksen alkua, tilannetta parantaa huomattavasti pieni energiapitoinen nopea välipala (MaximEnergia patukka). Syö omena,

kuivattuja hedelmiä tai Maximin karpalo-manteli-energiapatukka. Jos lähdet pitkälle lenkille, voit ottaa energiapatukan myös taskuusi mukaan.

Proteiineja – treenin jälkeen

Heti treenin jälkeen on keho erittäin vastaanottavainen energialle ja proteiineille. Kaikki sen varastot ovat tyhjentyneet ja se janoaa rakennusaineita lihaksille. Voit auttaa kehoasi syömällä/juomalla proteiinia heti treenin jälkeen (mieluiten tunnin sisään treenin loppumisesta). Tässä kohtaa Maxim Maxim 50/50 Protein & Carb on hyvä vaihtoehto suurelle lihapihville tai kuivatetuille pavuille, joita voi olla vaikea saada heti treenin jälkeen. Proteiinijuoma on helppo tehdä ja hyvin virkistävää...

Tee näin:

Sekoita 60 g Maxim Protein & Carb-jauhetta 250 ml:n kevytmaitoa. Näin sinulla on juoma, joka sisältää 21,5 g proteiinia, 21,5 g hiilihydraatteja ja 1,25 g rasvaa. Juoman hyöty on siinä, että se sisältää proteiinia, mutta ei liian paljon. Keho ei

nimittäin useinkaan voi ottaa vastaan enempää kuin noin 1,2 g proteiinia per kilo kehonpainosta, joten liika proteiini ei hyödytä mitenkään.

Jos sinulla ei ole aikaa tai mahdollisuutta sekoittaa proteiinijuomaa, voit sen sijaan juoda Maxim Protein Strength -valmisjuoman. Se on hyvä valmis proteiinijuoma korkealla proteiinipitoisuudella: 50g/pullo. Sitä voi hyvinkin vielä täydentää suuren nälän myötä Maxim Protein Bar -patukalla.

Kun proteiinijuoma on juotu, voit nauttia yhden Maximin proteiinipatukoista teen tai kahvin kanssa. Se sisältää proteiinia mutta myös hieman rasvaa, jota kehon on PAKKO saada toimiakseen. Ei ole hyvä olla täysin rasvattomalla ruokavaliolla. Kaikkia kehon soluja peittää rasvakudos ja jos jatkuvasti vältät rasvoja, voit ajan kanssa vahingoittaa solujasi. Valitse hyviä rasvoja suositetun määrän verran.

Omien mieltymysten mukaan

Kuten näet, on monia mahdollisuuksia saada proteiineja ja energiaa, joita harjoitellaksesi tarvitset. Joko noudatat ylläolevia neuvoja, valitset jotain niistä tai löydät aivan muun ratkaisun, on sinun päätettävissäsi. Tärkeintä urheillessasi on, että ajattelet kehosi energia- ja proteiinitarvetta. Saavutat parhaat tulokset kun kehossasi on sen tarvitsemia poltto- ja rakennusaineita.

Kotisivun harjoitusohjelmassa annan vinkkejä tuotteista joista sinulle on varmasti hyötyä. Toivon, että näillä neuvoilla ja tekniikoilla pääset juoksuharjoittelun alkuun.

Tsemppiä harjoitteluun!
Ystävällisin terveisin,
Mette Bloch

