

HIKI PINTAAN

kävelleen ja juosten!



Hyvä ryhti parantaa hapenotto-kykyä. Ajattele kasvavasi pituutta juostessasi. Lilli Merinen, Hanna-Riikka Asikainen ja Lotta Merinen vauhdissa.

Tuntuuko sinusta joskus, että opettajasi teettää aivan liian pitkiä harjoitus-ravipätkiä? Menevätkö oikea ja vasen sekaisin tunnin lopussa? Oletko aivan loppu ratsastustuntisi jälkeen? Jos kuulostaa tulta, sinun kannattaisi miettiä kunnan kohottamista aerobisen harjoittelun avulla.

Vaiikka ratsastus on taitolaji, se vaatii myös kuntoa. Väsynyt tai huonokuntoinen ratsastaja ei hallitse omaa kehoaan eikä ajatuksiaan. Väsyneenä on mahdotonta keskittyä teknisesti vaativiin liikkeisiin. Väsynyt ratsastaja on esteillä suorastaan turvallisuusrisiksi sekä itselleen että hevoselle.

Kävely ja juoksu auttavat

Ratsastaja ei tarvitse maratoonarin kestävyttä, mutta hyvästä kunnosta ei ole koskaan ollut kenellekään haittaa. Vaikka

kilpailusuoritus on usein lyhyt, kilpailupäivälle tulee usein huomattavan paljon pituutta. Siksi kannattaa pitää huolta siitä, että oma kunto on varmasti tarpeeksi hyvä.

Helpoin tapa nostaa aerobista kuntoa on kävellä ja juosta. Molempia voi harastaa lähes missä tahansa eikä treeniin tarvita kovin kummoisia varusteita. Kaksi tai kolme harrastuskertaa viikossa on hyvä aloitustahti.

– Juostessa tärkeintä on, että kengät ovat tarkoitukseen sopivat, kertoo Lilli Merinen, joka opiskelee liikunnanohjaajaksi ja valmentaa muun muassa vikeltäjiä.

– Juoksualustalla on iso vaikutus siihen,

miltä juoksu tuntuu kehossa. Asfaltti on monelle turhan kova alusta, pehmeäpohjaiset metsäreitit sopivat tottumattomalle juoksijalle paremmin.

Sauvat tehostavat kävelyä

Jos juokseminen ei tunnu hyvältä idealta, sauvakävely antaa lisää tehoa kävelylenkkeihin. Sauvojen käyttö tehostaa ylävartalon treeniä, kun niitä käytetään oikein. Sauvalla työnnetään lisää vauhtia niin että taakse menevä käsi suoristuu ja samalla rintarankaan tulee hyvä kierto-liike. Sauvojen kiinnityslenkit laitetaan sen

verran kireiksi, että sauvoja ei tarvitse puristaa. Jos kävelet hiekalla, ota sauvan piikkiä suojaava kumitulppa pois. Tulppaa tarvitaan asfaltilla.

– Lenkit kehittävät peruskestävyyttä. UKK-instituutin mukaan jokaisen tulisi harrastaa viikossa 2,5 tuntia reipasta liikuntaa tai 1,15 tuntia raskaampaa liikuntaa. Näitä voi kerätä kuitenkin vaikka 10 minuutin pätkissä, kaikkea ei tarvitse tehdä kerralla, Lilli muistuttaa.

– Kävelysauvoja voi käyttää avuksi myös venytys- ja liikkuvuusharjoituksissa. Kun kehität liikkuvuutta, saat harjoittelusta paljon enemmän irti ja voit paremmin.

Juoksua oman kunnan mukaan

Juoksuharjoittelussa maltti on valttia. Ensin kannattaa juosta todella hitaasti, jotta peruskestävyystaso kehittyisi. Alkuun voidaan vuorotella kävelyn ja juoksun kanssa ja juoksemisen osuutta kokonaisuudesta voidaan nostaa vähitellen. Vasta kun pohjakunto on suhteellisen hyvä, kannattaa tehdä vauhtiharjoittelua, joka parantaa vauhtikestävyyttä. Vauhtiharjoittelua voidaan tehdä intervaleina tai pidempinä jaksoina.

– Hyvä nyrkkisääntö perusharjoittelussa on edelleen PPPP eli pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta, kuvaa Lilli.

– Jos käyt lenkillä kaksi kertaa viikossa, tee ainakin toinen lenkki ihan vaan peruskestävyysalueella eli enintään 75 prosenttia maksimisykkeestä. On tosi helppoa innostua ja harjoitella liian kovaa, mutta hyvän perustan rakentaminen on tärkeintä. Muuten joudutaan helposti ylikuntoon eli ylipainustilaan.

– Vauhtikestävyyttä rakennetaan silloin kun syke on 80 – 90 prosenttia maksimisykkeestä. Tällaisen harjoittelun osuus kokonaisuudesta on kuitenkin

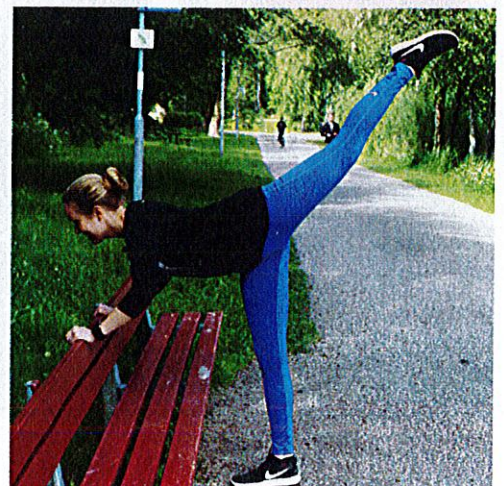
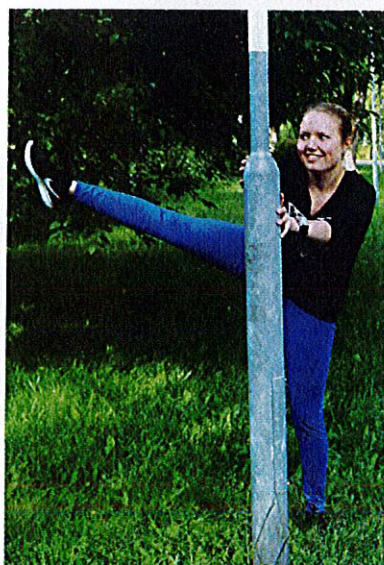
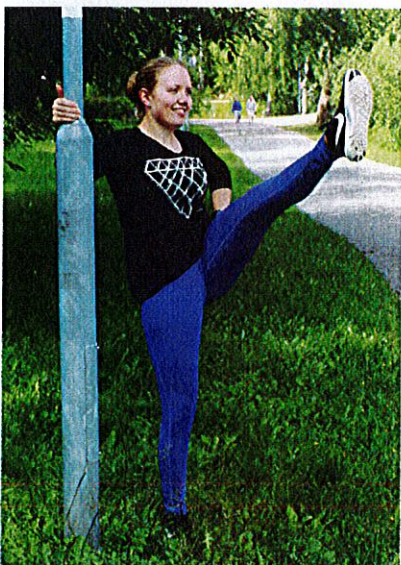


Oikean mittaiset kävelysauvat. Kyynärpäähän tulee noin 90 asteen kulma. Jotkut käyttävät myös tätä lyhyempiä sauvoja. On tärkeää, etteivät sauvat ole liian pitkät. Silloin on vaikea pitää hartiat rentoina.

Sauvakävelyssä työnnetään taakse menevällä kädellä lisää vauhtia. Samalla rintarankaan tulee hyvä kiertoilike.



Lonkan avausliikkeen kolme vaihetta. Vie polvi eteen, sivulle ja taakse. Tee liikettä kumpaankin suuntaan.



Lonkien liikkuvuutta voi parantaa näillä yksinkertaisilla heilautusliikkeillä. Tee liikettä eteen, sivulle ja taakse.



Juoksun tehostamista niin, että kantapäät tulee mahdollisimman ylös lähelle takapuolta.

hyvin pieni. Pääpainon tulee aina olla maltillisessa harjoittelussa.

Ryhti on tärkeä

– Juostessa kannattaa pitää hyvä ryhti. Me istumme nykyisin niin paljon tietokoneella tai tuijotamme puhelimen näyttöä, että pie-

ni etukumara tuntuu helposti luonnolliselta asennolta. Se kuitenkin rasittaa niskaa ja sitä kautta koko kehoa, Lilli sanoo.

– Juoksemisessa kannattaa keskittyä oikean rennon asennon löytämiseen. Pidä hartiat mahdollisimman rentoina ja anna käsien liikua vapaasti kehon vierellä. ☺



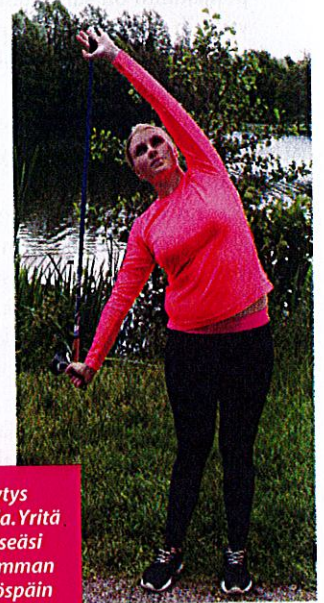
Juoksulenkkiin saat vaihtelua ja lisärasitusta esimerkiksi tekemällä välillä polvennostojuoksua.



Takareiden venytys. Tässä voidaan kävellä ihan lyhyitä askeleita.



Pohkeen venyttely lenkin loppuksi. Jos polvesi ovat yliojentuvat, muista pitää etureidet jänteinä. Ota aivan lyhyitä askeleita ja veny eteenpäin niin pitkälle kuin pääset.



Kyljen venytys kepin avulla. Yritä venyttää itseäsi mahdollisimman pitkäksi ylöspäin jännittämättä hartioita.



Pyöritä keppiä molempiin suuntiin ja pidä hartiat alhaalla. Voit tehdä liikkeen joko suoraan käsivarsin tai käsivarret koukussa.



Pidä käsivarret suorina ja vie keppi hartioiden yli. Jos liike tuntuu vaikealta, ota leveämpi ote kepeistä.



Tee keskivartalon kiertoa kepin kanssa pitkälle molemmille puolille istuen. Tämä liike kehittää keskivartalon lihasten hallintaa ja voimaa.