

Paljasjalkajuoksu koukuttaa

■ Paljasjalkajuoksu on saanut paljon huomiota. Suuri osa uutisoinnista on oikein ja ansaitseekin kaiken huomion. Pelkkä julkisuus ei kuitenkaan saisi olla syy paljasjalkajuoksun aloittamiseen. Kysy itseltäsi yksinkertainen kysymys – voiko paljasjalkajuoksu sopia minulle?

Marko Kantaneva • ammattivalmentaja • tietokirjailija

Ennen kuin vastaat kysymyseen seuraavassa muutama seikka, miksi paljasjalkajuoksu tai juoksu kevytjalkineilla ei ehkä ole soveliaain vaihtoehto juuri sinulle.

Ensiksikään, paljasjalkajuoksu ei ole kaikkivoipa, vammoista parantava juoksulääke treenaamisesta kipeille lonkillesi, polvillesi ja nilkoillesi. Se ei toteudu pelkästään riisumalla

juoksukengät pois ilman että muutat ajatteluasi juoksemisesta radikaalisti.

Jos juoksemisen strategiasi on ollut aika- ja tavoitepainotteinen ja suoritusorientoitunut ja olet aina valmis painamaan kulmahampaat ojossa kipun kautta kohti varmaa loukkautumista – siis hinnalla millä hyvänsä – on syytä varoittaa. Paljasjalkajuoksu ei salli sinun jatkaa tällä tavoin.

Kokonaisvaltaista juoksua

Juostessasi kevytjalkineilla tai paljain jaloin on juoksu kehossasi kokonaisvaltaisesti. Erityisesti jalkapohjasi herkkä hermopäät, jalkasi ja nilkka si tuntevat ja aistivat juoksualustasi tarkasti ja antavat täsmällistä ja oikeaa tietoa kineettistä ketjua pitkin. Paljaat jalat eivät salli – kuten hyvin pehmustetut kengät sallivat – jalko-



3 perusasiaa:

hiljainen askel, askelnopeuden kasvattaminen ja tasapaino

Opettele liikkumaan sulavasti ilman kulmikkaita liikkeitä ja turhaa ylös alas pomppimista. Ota juoksuaskeleen törmäys maahan vastaan koko jalkaterälläsi, alkaen päkiältä, josta liike kulkee sulavasti liukuen läpi koko jalkapohjan. Ajattele pehmeästi ja elastisesti liikkuvaa kissaa. Tarkkaile, kuinka koirat jolkuttelevat kepeästi. Pidä niiden liikkumista esikuvanasi uudelle virtaviivaiselle etenemisellesi, jossa et hukkaa energiaa etkä muodosta turhia ääniä ja iskuja.

Nopeuta askelrytmiäsi, paljain jaloin juostessa tämä tapahtuu luonnostaan. Jotkut ”kenkäjuoksijoista” ovat laahustajia. Heidän tulemisensa voi kuulla jo kaukaa. Tällainen juoksutyylisi hukkaa paljon energiaa, ja siinä on huonosti ajoitettu askelkontakti. Nopeampi askelrytmi alkaa tuntua mielekkäältä havaitessasi kehosi luonnollisen kyvyn hävittää askelkontaktin iskuvoimaa. Kun opit optimaalisen jalkaterän alastulopisteen, on myös juoksu-
suteknikkasi optimaalisen hyötysuhteen löytäminen helpompaa. Saadaksesi paremman mielikuvan jalkateräsi asennosta sen laskeutuessa maahan kuvittele, kuinka tulisit korkealta alas kovalle alustalle paljain jaloin – et varmastikaan suunnittelisi laskeutuviasi kantapäillesi! Jalkaterien ylikuormitus on siis miltei mahdotonta paljain jaloin. Pelko ohjaa toimimaan oikein.

jesi tekevän väärä liikkeitä tai iskeytyvän alustaan harkitsemattoman kova. Paljain jaloin juoksemisen perusajatus ei ole juoksua läpi kivun ja tuskan. Enemminkin se on juoksevan kehosi hienovaraisten systeemien virittämistä vastaanottamiseen. Nämä systeemit kommunikoivat liikkuesasi reaaliajassa kaikkien fyysisten ja mentaalisten tuntemustesi kanssa.

Juoksemaan oppiminen tarkoittaa paljasjalkajuoksun filosofiassa sitä, kuinka opit saavuttamaan tunteen siitä, miltä tuntuu juosta oikein. Tämä puolestaan vaatii jalkojesi mentaalista laakeroimista, jotta voit täysipainoisesti vastaanottaa ja saavuttaa tunteen siitä mitä jaloissasi ja koko kehossasi tapahtuu juostessasi.

Kun olet päättänyt kokeilla paljasjalkajuoksua juoksuharjoittelusi osana, ota askel taaksepäin käyttäaksesi aikaa sen ymmärtämiseen, että olet aloittamassa jalkateriesi ja jalkojesi kuntoutuksen monien "hukattujen" vuosien jälkeen, jolloin jalkasi ovat olleet eri tavoin suojattuna ja sidottuna kengän pehmusteiden ja vuorten sisään. Tästä johtuu lihasten surkastuminen ja heikkous, joka on voinut johtaa jalkateriesi ja jalkojesi heikentymiseen. Suojaus, pehmustus ja iskunvaimennus juoksukengissä ei siis ole johtanut vahvempiin – vaan heikompisiin jalkoihin.

Avain menestyksekkääseen paljasjalkajuoksuun on hidas ja rauhallinen aloitus, jolloin vauhtia ja näyttävyyttä rakastava ego on pudotettava tylysti ohjauspyörästä ja tyydyttävä nauttimaan maltillisesta matkanteosta. Vertaa matkaa orgaanisesti kasvatettuun ruokaan – ei pikaruokaan. Ajattele sitä elämänmittaisena kehityksenä ja kasvuna. Ajattele iloa, jota juoksusi tuottaa.

Kehon ymmärrys kasvaa

Mikä sitten on paljasjalkajuoksun salaisuus? Se tarjoaa ainutlaatuisen aistimuksen siitä, millaista juokseminen alkumuodossaan on. Ota lenkkarit jaloistasi ja kokeile paljain jaloin juoksua esimerkiksi nurmikentällä tai hiekkarannalla! Tunnet, kuinka jalkasi aistivat kovan tai pehmeän juoksualustan, miten törmäysvoima voidaan ottaa vastaan ja kuinka jal-

kateräsi laskeutuu maahan. Tämä automaattinen kehon sisäänrakennettu ymmärrys on alku paljasjalkajuoksun salaisuuksiin.

On yllättäen parempi aloittaa paljasjalkajuoksu kovalta kuin pehmeältä alustalta. Kova alusta ei salli lyödä jalkaa sietämättömän kovasti alus-

taan. Ohjaimissa istuu terve pelko siitä, että se sattuu. Siksi harjoittelun aluksi on keskityttävä vain matkaan, ei nopeuteen. Aluksi on parempi lähteä liikkeelle kävellen, sitten nousta kevyesti tunnustellen hölkälle ja tunteen karttuessa siirryttävä hiljalleen kohti juoksuvahtia. □

Juoksukengät rasittavat niveliä kovemmin kuin paljain jaloin juoksu

■ Lonka-, polvi- ja nilkkanivelet joutuvat suuremman rasituksen kohteeksi kenkiä käytettäessä. Tutkijat arvelevat, että tämä johtuu kenkien rakenteesta.

Goeffrey Keenan Virginian Yliopistolta ja hänen ryhmänsä testasivat 68 urheilijaa kengät jalassa ja paljain jaloin, juoksuhihnalla. Kaikki koehenkilöt käyttivät samaa neutraaliksi luokiteltua mallia.

Käytettäessä kenkiä olivat lonka-, polvi- ja nilkkaniveleihin kohdistuvat rasitukset suurempia kuin paljain jaloin juostaessa. Voimat olivat tuloksien mukaan jopa suurempia kuin korkokenkiä käytettäessä.

Juoksukenkiä käytettäessä lonkkaan kohdistuva rasitus oli keskimäärin 54 prosenttia suurempi kuin ilman kenkiä. Polven kohdalla rasitus oli 36–38 prosenttia suurempi. Ainoastaan jalka sai harjoittelukengän ansiosta hyvän pidon, selostivat tutkijat julkaisussa "The Journal of Injury, Function and Rehabilitation".

Niveleihin kohdistuvat negatiiviset vaikutukset ovat luultavasti suurimaksi osaksi korkean koron ja liian tukevan pohjan ansiota, arvelevat tutkijat.

– Tutkimus vahvistaa, että suurempi rasitus näillä kolmella nivelellä, lonka, polvi ja nilkka, ovat seurausta modernin juoksukengän rakenteesta, tutkijat kirjoittavat ja viittaavat aiempiin tutkimuksiin.

Modernissa juoksukengässä on normaalisti erilaiset vaimennussysteemit kantapäälle ja niin kutsuttu pronaatiotuki, jonka pitäisi estää jalan nyrjähtäminen. Ei ole kuitenkin olemassa tieteellistä todistusta, että juoksukengä edistää juoksijan terveyttä, kritisoivat Keenan ja hänen kollegansa. Siksi he vaativat juoksukenkää, joka suojaa jalkaa, mutta ei rasita niveliä.

Urheilulääkärit tietävät, että juoksussa esiintyy usein niveleen väärin kohdistuvia rasituksia. Monet vapaa-ajan juoksijat juoksevat kantapää edellä, josta polveen kohdistuvat ongelmat johtuvat. Ammattilaisjuoksijat taas käyttävät enimmäkseen jalan etuosaa juostessaan. *Käännös Petri Väyrynen*

Suomalainen Oy Feelmax Ltd on kehittänyt tutkimuksessa suositellun kaltaiset paljasjaloinliikuntaa simuloivat jalkineet sekä erityiset ohutpohjaiset juoksu- ja maastojalkineet, joilla polviin, lonkkiin ja muihinkin niveliin kohdistuu pienempi kuormitus. (Kääntäjän lisäys)