**MÄKIHARJOITUKSET, KEVÄT 2025**

Pirkkahallin sulkeuduttua juoksijoilta ja urheilukenttien sulamista odotellessa on oiva hetki keskittyä ylämäkiharjoituksiin. Maalis-huhtikuu on suomalaisten kestävyysjuoksijoiden perinteinen ylämäkikausi. Harjoituksiin sisältyy yleensä monipuolisesti erillaisia harjoituksia, jyrkkään mäkeen tehdyistä terävistä spurteista pitkiin loiviin mäkiin tehtyihin vauhti- ja maksimikestävyyttä sekä lihaskestävyyttä kehittäviin vetoihin. Erillaisia loikkasarjoja unohtamatta. Polkujuoksijat suosivat lisäksi pitkiä ”tunkkauksia” ja klubin hiihtäjät tekevät sulan maan ajan viikottaisia sauvarinneharjoituksia. Myös porrasjuoksua voidaan pitää eräänä mäkiharjoittelun muotona. Jos lähistöllä ei ole mäkiä tai keli ei suosi, voi mäkiharjoitukset helposti siirtää juoksumatolle. Onneksi Tamperella ei ole pulaa juoksuharjoitteluun sopivista mäistä.

Mäkijuoksu on juoksijan lajinomaista voimaharjoittelua, jonka avulla tekniikka kehittyy eteenpäinvieväksi ja nopeus lisääntyy. Hapenottokyky saa ylimääräistä haastetta, koska suuremmat lihasryhmät joutuvat rasitukselle kuin tasaisella juostessa. Mäkiharjoittelu on tehokas menetelmä nostaa sykettä ja elimistön hapenkulutusta. Keholle se on kuitenkin armeliaampaa, sillä iskutus on vähäisempää kuin tasamaalla tai etenkin alamäessä juostessa. Mäkijuoksussa tärkeätä on juosta vahvalla askeleella loppuun saakka ponnistaen. Käsien tehokas käyttö antaa lisävauhtia ja auttaa pitämään keskivartalon ryhdikkäänä. Pakarat ja takareidet, jotka kuntojuoksijalla ovat usein heikot, sekä pohkeet joutuvat toimimaan tehokkaammin. Ylämäkijuoksussa askel tyypillisesti lyhenee ja muuttuu päkiävoittoiseksi, mikä lisää huomattavasti pohkeiden ja akillesjänteiden rasitusta. Tämän vuoksi mäkikausi samoin kuin jokainen harjoituskerta on syytä aloittaa tunnustellen ja edetä nousjohteisesti. Kuntojuoksijalle yksi mäkiharjoitus viikossa riittää. Toinen tehoharjoitus voi olla radalla tai tiellä juostu normaali vk-harjoitus.

Oleellinen osa mäkiharjoittelua on myös oikean alamäkitekniikan harjoittelu. Siinä tärkeää on, että askel osuu suunnilleen kehon painopisteen alle. Pitkälle eteen osuva askel jarruttaa vauhtia ja kasvattaa kehoon kohdistuvaa iskutusta, mikä lisää vammariskiä. Juoksuasento muuttuu myös helposti notkoselkäiseksi, mikä voi aiheuttaa selkäongelmia.

Onnistuneen mäkihajoituksen lähtökohta on harjoituksen luonteeseen sopivan mäen valitseminen. Mäen kaltevuus ilmaistaan prosenteissa tai asteissa (2%=n. 1°). Loivana (helppona) pidetään yleensä mäkeä, jonka kaltevuus on alle 3%, ja jyrkkänä (vaativana), jos kaltevuus on yli 7%. Alla on joitakin tämän ohjelman harjoituksiin sopivia helpohkoja Pyynikiltä löytyviä mäkiä. Kaltevuudet ovat urheilukellon antamia keskimääräisiä kaltevuuksia.

Kesäteatteri n mäki 400 m 5%

Näkötornintie 600 m 5%

Maisemapolku (Varalan kulmalta Haulinkalliolle) 400 m 5%

Tahmelantie (tien eteläpuolella) 400 m 6%

Pyynikin ”kolmonen” on mäkivauhtileikittelyyn sopiva noin 3 kilometrin mittainen lenkki harjulla. Juoksusuuntaa vaihtamalla saa harjoitukseen hieman lisää vaihtelevuutta.

Tässä ohjelmassa keskitytään vain (kunto-)maratoonarille tärkeän vauhtikestävyyden ja vähän myös maksimikestävyyden parantamiseen tähtääviin helpohkoissa mäissä tehtäviin harjoituksiin. Ohjelma on neljän viikon mittainen.

**Ylämäkiharjoitukset**

Kukin harjoitus sisältää alkuverryttelyn (n. 20 min) ja loppuverryttelyn (10-20 min). Varsinaiset mäkiharjoitukset on kuvatttu alla.

**Harjoitus 1**: Kesäteatterin mäki

5-6h: 4\* 400 m VK1->VK2 ylämäkeen / kävely-hölkkäpalautus

4-5h: 5\*

< 4h: 6\*

**Harjoitus 2**: Näkötornintie

5-6h: 4\* 600 m VK1-> VK2 (->MK) ylämäkeen / hölkkäpal.

4-5h: 5\*

< 4h: 6\*

**Harjoitus 3**: Tahmelantie eteläpuolinen mäki

”400+400” = 400 m VK1->VK2 ylämäkeen + 10 sekunnin hölkkäpalautus + 400 m alamäkeen rennon kovaa / alhaalla 1-2 min kävelypalautus

5-6h: 4\*

4-5h: 5\*

< 4h: 6\*

**Harjoitus 4**: Pyynikin kolmonen

Mäkivauhtileikittely = ylämäet kovaa (VK2), tasaiset ja alamäet palautellen

5-6h: 1\*3km

4-5h: 2\*3km

< 4h: 3\*3km