



MÄKIHARJOITUKSET

Pirkkahallin sulkeuduttua juoksijoilta ja urheilukenttien sulamista odotellessa on oiva hetki keskittyä ylämäkiharjoituksiin. Maalis-huhtikuu on suomalaisten kestävyysjuoksijoiden perinteinen ylämäkikausi. Harjoituksiin sisältyy yleensä monipuolisesti erilaisia harjoituksia, jyrkkään ylämäkeen 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 porrastuoksua voidaan pitää eräänä mäkiharjoittelun muotona. Jos lähitöllä ei ole mäkiä tai keli ei suosi, voi mäkiharjoitukset helposti siirtää juoksumatolle. Onneksi Tampereella ei ole pulaa juoksuharjoitteluun sopivista mäistä.

Ylämäkijuoksu on juoksijan lajinomaista voimaharjoittelua, jonka avulla tekniikka kehittyy eteenpäinvieväksi ja nopeus lisääntyy. Hapenotto-kyky 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. Ylämäkijuoksussa 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 mäki-kausina 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 vammatariskiä. Juoksuasento muuttuu myös helposti notkoselkäksi, mikä voi aiheuttaa selkäongelmia.

Onnistuneen mäkihajoituksen lähtökohta on harjoituksen luonteeseen sopivan mäen valitseminen. Mäen kaltevuus ilmaistaan prosentteissa tai asteissa ($2\% = n. 1^\circ$). 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. Harjun länsipuolen mäet sulavat keväällä ensimmäisinä. Pituudet ja kaltevuudet ovat urheilukellon antamia keskimääräisiä kaltevuuksia.

Kesäteatterin mäki	300 m (400 m)	5%
Suihkulähteen mäki	300 m (400 m)	8%
Näkötorintie	500 m (600 m)	6%
Maisemapolku (Varalan kulmalta Haulinkalliolle)	400 m	5%
Tahmelantie (Tahmelan kentältä harjulle)	400 m	6%

Pyynikin ”kolmonen” on mäki- vauhtileikkelyyn sopiva noin 2,8 kilometrin mittainen lenkki harjulla. Juoksusuuntaa vaihtamalla saa harjoitukseen hieman lisää vaihtelevuutta.

Tässä ohjelmassa keskitytään vain (kunto-)maratoonarille tärkeän vauhtikestävyys ja vähän myös maksimikestävyys parantamiseen tähtääviin helpohkoissa mäissä tehtäviin



harjoituksiin. Ohjelma on neljän viikon mittainen. Näiden harjoitusten lisäksi voi tehdä viikoittain VK-harjoituksen.

Ylämäkiharjoitukset

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

Harjoitus 1:

5-6h: 4*300m (400m) VK1->VK2 ylämäkeen / kävely-hölkäpalautus

4-5h: 5*

< 4h: 6*

Harjoitus 2:

5-6h: 4*500m (600m) VK1-> VK2 (->MK) ylämäkeen / hölkkäpal.

4-5h: 5*

< 4h: 6*

Harjoitus 3:

"500+500" = 500m VK1->VK2 ylämäkeen + 10 sekunnin hölkkäpalautus + 500 m alamäkeen rennon kovaa / alhaalla 1-2 min kävelypalautus

5-6h: 4*

4-5h: 5*

< 4h: 6*

Harjoitus 4:

Mäkivauhtileikkely = ylämäet kovaa (VK2), tasaiset tasoitellen ja alamäet rennon vauhdikkaasti hyvä juoksuasento säilyttäen

5-6h: 2*3km

4-5h: 2*3km

< 4h: 3*3km