

Ensimmäiselle puolimaratonille – vinkkejä lihaskuntoharjoitteluun

Ensimmäisessä tietoisuudessa annoin vinkkejä aerobisen kunnon kohottamiseen, kun tähtäät ensimmäiselle puolimaratonillesi. Aerobisen harjoittelun lisäksi on tärkeää pitää huolta myös lihaskunnosta. Tässä vinkit miten teet lihaskuntoharjoittelustasi säännöllistä, helppoa ja yksinkertaista.

1. Säännöllistä

Samalla tavalla kuin itse juoksuharjoittelu, myös lihaskunnan harjoittaminen vaatii säännöllistä tekemistä jotta siitä on hyötyä. Yksi kerta viikossa ylläpitää lihaskuntoa ja kaksi kertaa viikossa jo kehittää. Pidä säännöllinen lihaskuntoharjoittelu ohjelmassa mieluummin kaksi kertaa viikossa koko kauden ajan. Pari viikkoa ennen puolimaratonia voit jättää lihaskunnan pois tai tehdä vain pelkät keskivartaloharjoitteet. Lihaskuntoharjoittelussa kannattaa painottaa erityisesti isoja lihasryhmiä ja keskivartalon lihaksia. Hyvä keskivartalon tuki auttaa meitä pitämään yllä ryhdikästä ja taloudellista juoksuasentoa. Lajinomaista lihaskuntoharjoitusta jalat saavat myös mäkijuoksusta ja loikkaharjoituksista.

2. Helppoa

Lihaskuntoharjoitukset on helppo yhdistää peruskestävyydenkin yhteyteen esimerkiksi siten että juoksee kuntosalille ja tekee lihaskuntoharjoituksen ja juoksee kotiin. Jos kuntosalille meneminen ei tunnu mielekkäältä, niin lihaskuntoharjoitukset voi tehdä hyvin myös kotona. Kotona harjoitteluun ei tarvita välttämättä edes mitään välineitä, vaan kehon oma paino riittää.

Kesäaikaan lihaskuntotreeniin saa mielekkyyttä ja vaihtelevuutta tekemällä harjoituksen vaikkapa urheilukentällä ja lenkkireittien varrella. Urheilukentillä tarjoutuu myös mahdollisuus juosta paljain jaloin nurmikolla, joka on hyvää harjoitusta jalkaterien lihaksille. Tällöin treenin voi toteuttaa juoksupiiriin esimerkiksi seuraavasti: tee lihaskuntoliike ja hölkkää vaikkapa seuraavaan kentän kulmaan ja tee seuraava liike. Kaverin kanssa tai isommalla porukalla saa aikaan mukavan kuntopiirin kun jokainen vuorotellen keksii lihaskuntoliikkeen, jonka kaikki suorittavat.

3. Yksinkertaista

Jos lihaskuntoharjoittelu on hieman pakkopullaa niin tee ohjelmastasi yksinkertainen ja lyhyt. Ota ohjelmaan esimerkiksi nämä: askelkyykky, takakyykky, etunojapunnerrus, vatsarutistus (suorat ja vinot vatsalihakset), selän perusnosto. Keskity siihen mitä teet. Jos taas kaipaat lisähaastetta ja lihaskuntoharjoittelu on mielekästä, niin voit laajentaa ja monipuolistaa liikkeitä. Älä kuitenkaan sorru pitkiin ja paljon liikkeitä sisältäviin ohjelmiin, vaan napakka ja hyvin keskittyneesti tehty on parempi kuin pitkä ja vähän sinne päin.

Kuusi, maksimissaan kahdeksan liikettä riittää aivan hyvin ja ne voi jakaa vaikkapa kahden liikkeen liike pattereihin, jossa vuorotellen vaihtelee ala- ja ylä- tai keskivartaloharjoitteet. Kierroksia esimerkiksi 3 ja toista kutakin liikettä jokaisella kierroksella 15–20 kertaa. Kun teet liikkeitä irtopainoilla (kahvakuulat, käsipainot, tangot) joutuu koko kroppa monipuolisesti töihin, verrattuna laitteissa tehtyihin liikkeisiin jossa usein eristetään liike tietylle lihakselle.

Tsemppiä harjoitteluun!

Terveisin, Personal trainer, kestävyysjuoksija Minna Syvälä www.minnasyvala.fi

