

## Ensimmäiselle puolimaratonille – muutama vinkki aloittelijalle harjoitteluun

Haaveiletko puolimaratonin juoksemisesta? Talven kääntyessä kevääseen on oivallinen hetki aloittaa juoksuharrastus. Jos kunto on päässyt rapistumaan ja aloitat juoksuharrastuksen nollassa näillä muutamilla vinkeillä, pääset harjoittelussa alkuun.

### 1. Pitkäjänteisyys harjoittelussa

Kunnon kohottaminen vaatii pitkäjänteisyyttä ja malttia. Aloita kävellen ja lisää juoksun määrää vähitellen. Lisää hyötyliikuntaa. Aloita esimerkiksi kahdella 30 minuutin mittaisilla kävelyn ja juoksun yhdistelmälenkillä viikossa. Lisäksi ota ohjelmaan yksi pidempi lenkki viikossa ns. ”pitkis”, jonka kesto aluksi on 1 h ja kasvaa vähitellen 1,5-2 h mittaiseksi. Tee pitkis aluksi kävellen ja lisää juoksun määrää vähitellen. Myöhemmin voit lisätä yhden lenkin viikkoon. 3-4 viikossa harjoituskertaa viikossa riittää puolimaratonin läpipääsyyn, kunhan harjoitukset ovat laadukkaasti toteutettuja.

### 2. Yksilöllisyys harjoitustehoissa

Olemme kaikki yksilöitä, älä siis vertaa itseäsi muihin. Usein kuulee vertailtavan harjoitussykkeitä kaverin kanssa, vaikka ne ovat hyvin huonosti keskenään vertailtavissa. Toki **karkeasti** voidaan arvioida aerobisen kynnyksen raja laskukaavalla maksimisyke -40 lyöntiä (esim. maksimisyke 180-40=aerobinen kynnyks 140 lyöntiä) Tuntemuksena tämä tarkoittaa helppoa liikkumista, jota voisi jatkaa pitkään. Vanha sääntö PPPP eli pitää pystyä puhumaan puuskuttamatta pätee tähän hyvin. Noin 80% kaikesta harjoittelusta tulisi tapahtua aerobisen kynnyksen alapuolella ns. PK eli peruskestävyysalueella. Sillä luodaan harjoittelun perusta, talon kivijalka. Kun peruskunto on hyvä, silloin sinulla on hyvä perusta rakentaa juoksuvahtia tehoharjoituksilla, palautut nopeammin ja kestät suurempia harjoitusmääriä.

Aluksi kannattaa tehdä useamman viikon peruskuntoa rakentava jakso ja sen jälkeen lisätä yksi reippaampi harjoitus viikkoon. Reipas harjoitus on voi olla vuoroviikoin vetoharjoitus esimerkiksi 5x4minuuttia reipasta, 2 minuutin kävelypalautuksella, mäki- tai tasavauhtinen reipas 20-30min lenkki. Muista näiden harjoitusten yhteyteen hyvät alku- ja loppuverryttelyt. On hyvin yksilöllistä miten ja millä tahdilla kunto kohoaa. Kunnon kohoamiseen vaikuttavat muutkin tekijät, kuin pelkkä harjoittelu. Miten syöt? Miten lepäät? Stressaatko helposti? Millainen on elämän kokonaiskuorma? Jätä siis riittävästi aikaa palautumiseen ja rentoutumiseen.

### 3. Ilo liikkumisessa

Liikunnan harrastamisen tulisi olla pääsääntöisesti mukavaa. Mieti omia motiivejasi: miksi haluat juosta puolimaratonin? Tunnetko tavoitteen omaksesi? Monen juoksun harrastajan motivaattorina on itsensä ylittäminen ja omien rajojen kokeilu. Joskus se vaatii hieman kärsimystä ja aina ei huvita lähteä lenkille. Älä lannistu, jos aina ei kulje ja vastavuoroisesti iloitse onnistumisista. Niinä hetkinä kun ei lenkille lähteminen huvittaisi, laita lenkkarit jalkaan ja mene ulos sen kummemmin ajattelematta onko tämä nyt mukavaa vai ei. Juoksemisen ilo saattaa löytyä yllättäen: juoksu lähteekin rullaamaan, aurinko paistaa, kevät tekee tuloaan ja olo on rento.

Tsemppiä harjoitteluun!

Terveisin, Personal trainer, kestävyysjuoksija Minna Syvälä [www.minnasyvala.fi](http://www.minnasyvala.fi)

