nuorten maraton

OPPILAAN OPAS



OPPILAAN OPAS

KESKI-SUOMEN LIIKUNTA

Julkaisija: Keski-Suomen Liikunta
Toimittanut: Jouni Vatanen
Ulkoasu ja taitto: Mikko Rautio
Valokuvat: Harri Kapustamäki

Lämmin kiitos Pertti Huotarille (Jyväskylän yliopisto), Jouni Kalliolle (Liikuntapääkaupunki Jyväskylä) Ari Nummelalle (Kihu), Tuija Tammelinille (JAMK / Likes) Samuli Pentinniemelle (Keski-Palokan koulu) ja sekä Kestävästi kuntoon Keski-Suomessa hankkeen tilaisuuksiin osallistuneille liikunnan- ja luokanopettajille.

Asiantuntevia näkemyksiänne, keskusteluita ja palautteita on pyritty huomioimaan käsiteltävien teemojen valinnassa ja sisällön ryhmittelyssä.

Oppaan tekemisen on mahdollistanut:
Keski-Suomen liitto

KSL
Keski-Suomen liitto

2024

Kestävyyskuntoa voi oppia kehittämään

Moni ajattelee, että hyvä kestävyyskunto on synnynnäinen ominaisuus: toisilla sitä vain on ja toisilla ei. Todellisuudessa kestävyyskunto on taito ja ominaisuus, jota lähes jokainen voi kehittää harjoittelemalla. Sinun ei tarvitse olla huippu-urheilija tai edes pitää juoksemisesta valmiiksi. Riittää, että olet valmis liikkumaan säännöllisesti ja opettelemaan muutamia perusasioita.

Kestävyyskunnon kehittäminen on samaan aikaan sekä yksinkertaista että monipuolista. Yksinkertaista siksi, että kunto paranee, kun liikut riittävän usein, nostat sykettäsi, hengästyt ja annat kehollesi aikaa palautua. Monipuolista siksi, että harjoittelun teho, määrä, palautuminen, motivaatio ja omien tuntemusten tunnistaminen vaikuttavat kaikki siihen, miten hyvin kehityt.

Tämän oppaan tarkoituksena on auttaa sinua ymmärtämään, miten kestävyyskunto kehittyy ja miten voit harjoitella järkevästi. Kun ymmärrät, mitä kehossasi tapahtuu ja miksi erilaisia harjoituksia tehdään, liikunta tuntuu usein mielekkäämmältä ja motivaatio kasvaa.

Kestävyysliikunta tekee hyvää koko keholle

Kestävyyttä kehittävä liikunta on yksi tehokkaimmista tavoista huolehtia omasta terveydestä ja hyvinvoinnista. Se vahvistaa sydäntä, verenkiertoelimistöä ja hengitystä sekä auttaa ehkäisemään monia myöhemmän elämän terveysongelmia. Hyvä kestävyyskunto näkyy myös arjessa: jaksat paremmin koulupäivän, harrastukset ja vapaa-ajan tekemiset.

Liikunta hyödyttää myös aivoja. Se parantaa keskittymiskykyä, muistia ja oppimista sekä auttaa hallitsemaan stressiä. Samalla mieliala kohenee ja unen laatu paranee.

Kestävyysharjoittelu kehittää lisäksi taitoja, joista on hyötyä muuallakin kuin liikunnassa. Säännöllinen harjoittelu opettaa pitkäjänteisyyttä, kärsivällisyyttä ja tavoitteiden asettamista. Onnistumisen kokemukset vahvistavat itseluottamusta ja uskoa omiin kykyihin.

Ymmärrys lisää motivaatiota

Moni pitää kestävyysliikuntaa raskaana tai epämiellyttävänä. Usein syynä on se, että liikkuu jatkuvasti liian kovalla teholla omaan kuntotasoonsa nähden. Kun vauhti on liian kova, hengittäminen tuntuu raskaalta, liikunta koetaan tuskaiselta puurtamiselta ja vastenmieliseltä.

Kestävyyskunnon kehittäminen ei kuitenkaan tarkoita jatkuvaa puuskuttamista tai itsensä loppuun väsyttämistä. Kehityksen perusta rakennetaan yleensä rauhallisella harjoittelulla.

Kun opit tunnistamaan oman kuntotasosi ja sopivat harjoitusvauhdit, liikunnasta tulee mukavampaa ja kehitys nopeutuu. Hengästyminen, sykkeen nousu ja hikoilu eivät ole merkkejä huonosta kunnosta, vaan siitä, että elimistösi työskentelee ja sopeutuu harjoitteluun.

Ärsykkeestä muutokseen – näin kunto kehittyy

Kestävyyskunto ei parane sattumalta. Kehitys perustuu siihen, että liikunta antaa elimistölle harjoitusärsykkeen. Kun liikut, keho joutuu tekemään tavallista enemmän töitä. Vastauksena tähän se alkaa vähitellen vahvistaa juuri niitä ominaisuuksia, joita liikunnassa tarvitaan.

Sydän vahvistuu, verenkierto tehostuu, lihasten energiantuotanto paranee ja keho oppii käyttämään happea tehokkaammin. **(Luettelo kestävyysharjoittelun hyödyistä keholle sivulla 7)** Tämän seurauksena liikkuminen alkaa tuntua helpommalta, jaksat pidempään ja palaudut nopeammin.

Osa muutoksista näkyy jo muutaman harjoituskerran jälkeen. Suuremmat muutokset vaativat kuitenkin viikkojen, kuukausien ja joskus jopa vuosien säännöllistä harjoittelua. Siksi kärsivällisyys on yksi tärkeimmistä kestävyysliikkujan taidoista.

Juoksu ja kävely – helppo tapa rakentaa kuntoa

Kestävyyskuntoa voi kehittää monella tavalla. Tärkeintä on löytää liikuntamuoto, jota haluat harrastaa säännöllisesti.

Juoksu- ja kävelylenkkeily ovat tähän erinomaisia vaihtoehtoja. Ne ovat helppoja aloittaa, edullisia harrastaa ja niitä voi tehdä lähes missä tahansa. Ajankohdan voit päättää oman aikataulusi mukaan. Voit liikkua yksin, kaverin kanssa tai ryhmässä. Vauhdin, matkan ja harjoituksen keston voit aina valita oman kuntosi mukaan.

Juoksu ja kävely kehittävät myös monissa muissa liikuntalajeissa tarvittavaa peruskuntoa. Siksi ne sopivat hyvin niin harrastajille kuin tavoitteellisesti urheilevillekin.

Mutta miten harjoittelu kannattaa aloittaa? Kuinka kovaa pitäisi liikkua? Miten kunto kehittyy turvallisesti? Entä kuinka paljon pitää levätä?

Tässä oppaassa tutustut Harjoittelun aakkosiin – käytännön ohjeisiin, joiden avulla voit kehittää kestävyyskuntoasi fiksusti, turvallisesti ja pitkäjänteisesti.

Mitä hyötyä kestävyysharjoittelusta on keholle?

Kestävyysharjoittelu tuottaa elimistöön rakenteellisia ja toiminnallisia muutoksia.

1. Rakenteelliset muutokset

- **Vahvempi sydän:** Sydänlihas vahvistuu ja sen iskutilavuus kasvaa.
- **Tehokkaampi verenkierto:** Veren ja plasman määrä lisääntyy. Kehoon kehittyy jopa 100 000 kilometriä mikroskooppisen pieniä hiusverisuonia, mikä tehostaa hapen siirtymistä lihaksiin.
- **Parempi energiantuotto:** Solujen mitokondrioiden määrä ja koko kasvavat.
- **Vahvemmat tukirakenteet:** Jänteet, nivelsiteet, nivelkapselit, lihaskalvot ja työssä tarvittavat lihakset vahvistuvat.

2. Toiminnalliset muutokset

- **Parempi aineenvaihdunta:** Hiilihydraattien ja rasvojen käyttö energiana tehostuu, mikä helpottaa painonhallintaa.
- **Kevyempi arki:** Sydämen syke ja verenpaine laskevat sekä levossa että rasituksessa.
- **Tehokkaampi hengitys:** Lihasten kyky käyttää happea paranee ja keuhkojen hengitystehokkuus kasvaa.
- **Puhtaampi verisuonisto:** Veren haitalliset kolesteroli- ja triglyseriditasot vähenevät.
- **Parempi kestävyys:** Lihakset eivät väsy yhtä nopeasti, sillä elimistö happamoituu vähemmän samalla teholla treenatessa.
- **Taloudellisempi liike:** Suoritusten taloudellisuus paranee, eli liikkuminen vaatii vähemmän energiaa ja happea.

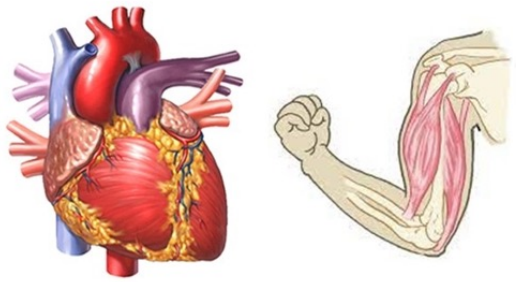
Muutokset vaativat aikaa

Ensimmäiset myönteiset merkit huomaa nopeasti jo muutaman harjoituksen jälkeen. Osa muutoksista vaatii kuitenkin kuukausien tai vuosien säännöllistä harjoittelua.

Pitkäaikainen harjoittelu muuttaa kehon rakenteita, ja nämä tulokset säilyvät pitkään.

Lyhyet kuntoilujaksot saavat aikaan toiminnallisia muutoksia. Niille on tyypillistä, että saavutetut ominaisuudet heikkenevät nopeasti, jos harjoittelu lopetetaan tai keskeytetään.

Mitä yhteistä on sydämellä ja hauiksella?



Molemmat ovat lihaksia, joita tulee treenata, jotta ne pysyisivät kunnossa!

SÄÄNNÖLLISEN AEROBISEN HARJOITUKSEN VAIKUTUKSET AIVOISSA

Aivojen verenkierto lisääntyy	Aivojen hapen- ja ravintoaineiden saanti tehostuu
Aivoissa BDNF-synteesi lisääntyy	Hermosoluja syntyy lisää ja hermoimpulssien kulku paranee
*** Oppimiskyky tehostuu** - Keskittymiskyky paranee - Päättelykyky kehittyy - Muisti paranee	
Mieliala nousee ja unen laatu paranee * Suojaa stressiperäiseltä masennukselta	

Säännöllisen aerobisen harjoituksen vaikutukset aivoissa.

Harjoittelun aakkoset

A ALOITA RAUHALLISESTI

Jokainen voi kehittää kestävyyskuntoaan. Mitä vähemmän olet aiemmin liikkunut, sitä nopeammin kunto yleensä alkaa parantua. Jo pienikin liikunnan määrän lisäys voi tuoda huomattavia hyötyjä.

Jos juokseminen tuntuu raskaalta, aloita kävelemällä tai yhdistelemällä kävelyä ja hölkkää. Esimerkiksi muutaman minuutin hölkkä ja sen jälkeen reipas kävely on hyvä tapa totuttaa kehoa liikkumiseen. Kun kuntosi paranee, voit vähitellen pidentää juoksuosuuksia ja lyhentää kävelytaukoja.

Kunnon kehittäminen vaatii aikaa. Liian kova vauhti, liian pitkät harjoitukset tai harjoittelun liian nopea lisääminen voivat hidastaa kehitystä. Aluksi tärkeintä on liikkua säännöllisesti ja sopivalla rasituksella.

B HARJOITTELE OMALLA TASOLLASI

Kestävyyskunto kehittyy parhaiten silloin, kun harjoittelet omaan kuntotasoosi sopivalla teholla. Liian kova vauhti väsyttää nopeasti, mutta liian kevyt liikunta ei kehitä riittävästi.

Opettele kuuntelemaan omaa kehoasi. Sopivalla vauhdilla hengitys kiihtyy, mutta pystyt edelleen hallitsemaan liikuntaasi ja jatkamaan sitä pitkään.


MUISTA:
JUOKSE RAUHALLISESTI
JA KÄVELE REIPPAASTI.



POHDI: MIKÄ TAVOITE INNOSTAISI SINUA LIIKKUMAAN ENEMMÄN SEURAAVAN KUUKAUDEN AIKANA?

ASETA TAVOITE

Tavoite auttaa liikkumaan säännöllisesti. Se antaa syyn lähteä liikkeelle myös silloin, kun motivaatio on vähissä.

Hyvä tavoite on sellainen, jonka voit saavuttaa, mutta joka vaatii hieman ponnistelua. Tavoitteesi voi liittyä esimerkiksi:

- parempaan jaksamiseen
- terveyteen ja hyvinvointiin
- liikunnasta nauttimiseen
- säännölliseen harjoitteluun, esim. koululaisten liikuntasuositusten noudattamiseen 3 krt / vko
- tietyn matkan tai ajan yhtäjaksoiseen hölkkäämiseen.

Kun saavutat tavoitteesi, saat onnistumisen kokemuksia, jotka lisäävät itseluottamusta ja motivaatiota jatkaa.

LÖYDÄ OMA MOTIVAATIOSI

Ihmiset liikkuvat eri syistä. Jotkut pitävät harjoitusten matkojen, vauhtien ja sykkeiden seuraamisesta puhelimella tai urheilukellolla. Toisia motivoivat musiikki, luonnossa liikkuminen tai yhdessäolo kavereiden kanssa.

Tärkeintä on löytää tapa, joka auttaa sinua liikkumaan säännöllisesti. Teknologia voi olla hyödyllinen apuväline, mutta hyvän kunnon rakentamiseen se ei ole välttämätön.

ARKIAKTIIVISUUS ON TÄRKEÄÄ – MUTTA TARVITSET MYÖS LIIKUNTAA

Kaikki liike on hyödyksi. Kävely, pyöräily, portaiden käyttö ja istumisen tauottaminen vähentävät paikallaanolon haittoja ja tukevat terveyttä.

Pelkkä kevyt arkiliikunta ei kuitenkaan yksin riitä kehittämään kestävyyskuntoa parhaalla mahdollisella tavalla. Monet aineenvaihduntaan, hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaan ja hormonaaliseen säätelyyn liittyvät tekijät eivät ennätä reagoida, jos ärsyke ei ole kestoltaan ja teholtaan riittävä.

Harjoitusvaikutuksen synty edellyttää suoritukselta riittävää kestoa (mielellään yli 30 min.) sekä tehoa, joka elimistön hapenkulutuksen kasvun myötä kiihdyttää hengitystä, nostaa sydämen sykettä, käynnistää hikoilun eli kiihdyttää aineenvaihduntaa.

Paras tulos syntyy, kun yhdistät runsaan arkiliikkumisen ja säännöllisen kestävyysliikunnan.

RAKENNA VAHVA PERUSKUNTO

Peruskestävyysharjoittelu on pitkäkestoista ja melko kevyttä liikuntaa. Hengitys kiihtyy hieman, syke nousee ja keho lämpenee, mutta rasitus tuntuu edelleen hallittavalta. Säännöllinen riittävällä - mutta ei liian kovalla - teholla tehty peruskestävyysharjoittelu tuottaa elimistöön terveyttä edistäviä toiminnallisia ja rakenteellisia muutoksia (taulukko 1).

Hyvä muistisääntö on 4P:n sääntö:
Pitää Pystyä Puhumaan Puuskuttamatta.

Peruskestävyys luo pohjan kaikelle liikunnalle. Se auttaa jaksamaan pidempään, palautumaan nopeammin ja kehittymään myös muissa liikuntalajeissa. Kun rakennat itsellesi vahvan pohjakunnon, myös kovatehoinen liikkuminen alkaa tuntua helpommalta ja mukavammalta. Siksi jopa kilpa- ja huippu-urheilijoiden harjoittelusta suurin osa on peruskestävyystreeniä.

Hyvä peruskunto ei synny hetkessä. Säännöllinen liikkuminen viikosta toiseen tuottaa kuitenkin varmasti tuloksia.


nuorten maraton
nuorten maraton

OPETTELE TUNNISTAMAAN OIKEAT HARJOITUSVAUHDIT

Moni aloittaa lenkin liian kovalla vauhdilla. Silloin hengästyy nopeasti ja liikkumisen ilo katoaa. Siksi on tärkeää oppia tunnistamaan erilaiset harjoitusvauhdit ja kuuntelemaan oman kehon viestejä.

Seuraa liikkuessasi hengitystäsi, sykettäsi ja lihasten tuntemuksia. Näiden avulla opit vähitellen tunnistamaan, millä teholla harjoittelet.

Kolme harjoitusvauhtia

Peruskestävyys (kevyt)

Liikkuminen tuntuu helpolta. Hengitys kiihtyy hieman, mutta pystyt puhumaan normaalisti. Ei tarvitse voimakkaasti* ponnistella ja keskittyä vauhdin ylläpitämiseen. Muista 4P sääntö: Pitää Pystyä Puhumaan Puuskuttamatta.
*Jos etenet kävellen askel on hieman normaalia pidempi ja reipas. Ei laahustavaa ”lömpsimistä”

Reipas vauhti (keskiraskas)

Hengitys tihenee ja syke nousee selvästi. Et kuitenkaan koe lihaksissa erityistä hapotuksen tunnetta. Puhuminen vaikeutuu, mutta pystyt edelleen jatkamaan liikuntaa melko pitkään.

Kova vauhti (raskas)

Hengitys on voimakasta (puuskuttavaa) eikä puhuminen enää onnistu. Lihaksissa hapotuksen tunne lisääntyy. Vauhdin edelleen kiristyessä hengitys ”läkähtyy” ja pakottaa ainakin vauhdin hidastamiseen. Tätä vauhtia jaksaa ylläpitää vain rajallisen ajan ennen kuin on hidastettava tai pysähdyttävä.

Vinkkejä harjoitteluun

- Aloita lenkki rauhallisesti.
- Kiihdytä vauhtia vasta lopussa, jos voimia riittää.
- Pitkällä lenkillä vauhdin kannattaa olla maltillinen.
- Sykemittari voi auttaa, mutta tärkeintä on oppia tunnistamaan oman kehon tuntemukset.

VAIHTELE HARJOITTELUA – TEE SEKÄ KEVYITÄ ETTÄ REIPASVAUHTISIA HARJOITTEITA

Hyvä kestävyyskunto ei kehity pelkästään hitaista eikä pelkästään kovista harjoituksista. Paras tulos syntyy, kun harjoittelet eri tehoilla.

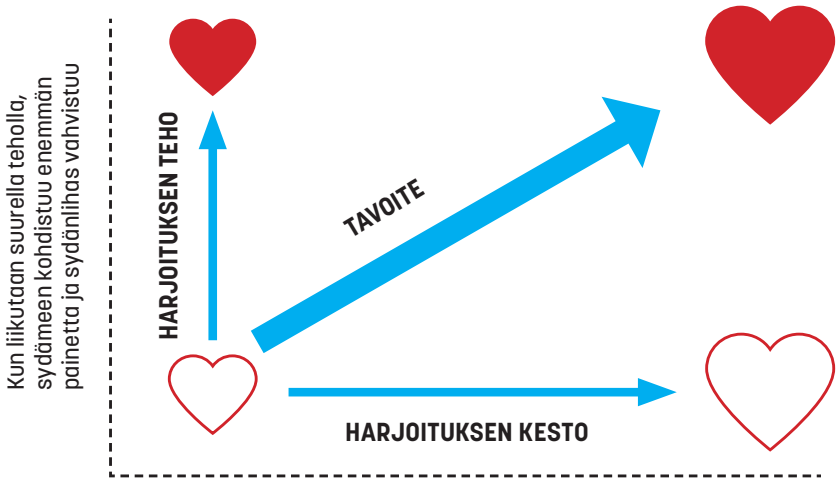
Rauhallinen harjoittelu kehittää erityisesti peruskuntoa. Reippaammat harjoitukset puolestaan haastavat elimistöä eri tavalla ja auttavat kehittämään suorituskykyä edelleen.

Suurin osa harjoittelusta kannattaa tehdä rauhallisella teholla. Välillä on kuitenkin hyvä tehdä myös reippaampia harjoituksia.

Ennen kovempia harjoituksia kannattaa rakentaa hyvä peruskunto. Kun jaksat hölkätä yli 20 minuuttia yhtäjaksoisesti ilman kävelytaukoja tai voimakasta väsymystä, voit lisätä harjoitteluun enemmän vauhtia.

Reipas harjoitus ei tarkoita täysillä juoksemista. Tarkoitus on liikkua hieman tavallista lenkkivauhtia nopeammin niin, että hengitys kiihtyy mutta vauhti pysyy hallinnassa.

Yksinkertainen kaava harjoittelun fysiologiasta



Kun liikutaan matalalla teholla pitkäkestoisesti, sydämen tilavuus kasvaa verenvirtauksen ansiosta

LIIKU MONIPUOLISESTI

Kestävyyskunto kehittyy monenlaisessa liikunnassa. Tärkeintä on, että syke nousee, hengästyt ja käytät suuria lihasryhmiä.

Voit kehittää kuntoasi esimerkiksi:

- juoksemalla
- kävelemällä
- pyöräilemällä
- uimalla
- hiihtämällä
- pelaamalla pallopelejä
- fyysisesti kuormittavalla työllä jne.

Monipuolinen liikunta kehittää kuntoa, vahvistaa kehoa ja auttaa löytämään lajeja, joista pidät. Se myös vähentää rasitusvammojen riskiä, kun kuormitus ei kohdistu jatkuvasti samoihin lihaksiin ja niveliin.

LIIKU SÄÄNNÖLLISESTI

Kestävyyskunto ei kehity yhdestä kovasta harjoituksesta tai lyhyestä harjoitusjaksosta. Kehitys syntyy, kun liikut säännöllisesti viikosta toiseen.

Kun liikunnasta tulee tapa, juokseminen alkaa tuntua helpommalta. Syke pysyy alempana ja jaksat liikkua pidempään ilman voimakasta väsymistä.

Yksittäiset väliin jääneet harjoitukset eivät haittaa. Tärkeintä on palata takaisin liikkeelle eikä antaa taukojen venyä liian pitkiksi.

Joskus liikkeelle lähteminen tuntuu vaikealta ja ensimmäiset minuutit raskailta. Se on täysin normaalia! Olo helpottuu usein nopeasti, kun keho lämpenee ja pääset vauhtiin.


SEN VERRAN PITÄÄ
LENKILLÄ KÄYDÄ,
ETTÄ JUOKSEMINEN ON
HAUSKAA JA MUKAVAA!



KEHITY VÄHITELLEN

Keho tottuu nopeasti samanlaiseen harjoitteluun. Jos teet aina samanlaisia lenkkejä samalla vauhdilla, kuntosi pysyy yllä, mutta kehitys hidastuu.

Kehittyäksesi sinun täytyy lisätä harjoittelun määrää tai vauhtia vähitellen. Turvallisin tapa on muuttaa vain yhtä asiaa kerrallaan:

- pidennä lenkkiä hieman tai
- lisää vauhtia hieman.

Kun etenet pienin askelin, elimistö ehtii sopeutua harjoitteluun. Kun kuntosi kasvaa, huomaat jaksavasi juosta pidempään, palaudut lenkeistä nopeammin ja vauhtisi kiihtyy vähitellen aivan luonnostaan.

RYTMITÄ HARJOITTELUA

Kehitystä tapahtuu parhaiten, kun harjoittelu sisältää sekä rasitusta että palautumista.

Muista:

- Älä tee raskaita harjoituksia peräkkäisinä päivinä.
- Pidä välillä kevyempiä viikkoja.
- Sovita liikunta koulun, harrastusten ja muun arjen mukaan.

Laita perusasiat kuntoon: Mikään ei korvaa riittävää yöunta sekä terveellistä ja monipuolista ruokaa!

LEPO ON OSA HARJOITTELUA

Harjoitus antaa elimistölle ärsykkeen, mutta varsinainen kehitys tapahtuu levon aikana.

Jos harjoittelet jatkuvasti liian kovaa tai ilman riittävää palautumista, voit ajautua ylirasitustilaan. Silloin kehitys pysähtyy ja liikunta alkaa tuntua raskaalta.

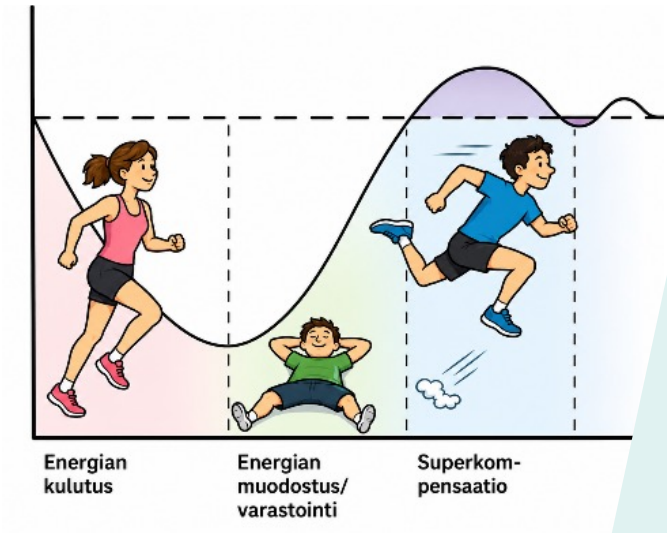
Ylirasituksen merkkejä

- jatkuva väsymys
- motivaation katoaminen
- tavallista korkeampi syke
- heikentynyt palautuminen
- tavallista useammat sairastelut
- suorituskyvyn heikkeneminen.

Jos tunnistat useita näistä merkeistä, tarvitset enemmän lepoa.

Testaa laiskottaako vai oletko väsynyt?

Kokeile 15 minuutin sääntöä: Lähde liikkeelle. Jos kehon lämmettyä juoksu alkaa rullata, silloin vain lähteminen oli vaikeaa. Jos taas olet vielä 15–20 minuutin jälkeen tunnet itsesi väsyneeksi ja jalat raskailta, käänny takaisin. Kehosi tarvitsee lepoa.




RETUR-HÄCKEN
RETUR-HÄCKEN
RETUR-HÄCKEN
RETUR-HÄCKEN



Skannaa QR-koodi

NUORTEN MARATON -VIDEOKIRJASTOSTA LÖYDÄT RUNSAASTI HARJOITTEITA, JOTKA KEHITTÄVÄT JUOKSUSSA TARVITTAVAA VOIMAA JA LIIKKUVUUTTA.

KEHITÄ VOIMAA JA LIIKKUVUUTTA

Kestävyysliikunnassa toistetaan samaa liikettä tuhansia kertoja. Siksi hyvän hapenottokyvyn lisäksi tarvitset riittävästi perusvoimaa, sopivasti lihasjäntevyyttä ja lihaskuntoa.

Monesti parasta tekniikkaharjoitusta on vahvistaa suorituksessa tarvittavien lihasten voimaa ja kestävyyttä. Vahvat ja kestävät keskivartalon ja lantion alueen lihakset mahdollistavat pitämään juostessa lantion korkealla ja juoksuasennon hyvänä myös väsyneenä. Nilkkojen, pohkeiden ja reiden lihakset auttavat pitämään juoksuaskeleen sopivan pitkänä, lennokkaana ja eteenpäin vievänä.

Voimaharjoittelu vahvistaa lihaksia, jänteitä, sidekudoksia ja luustoa, mikä tekee kehostasi kestävämmän ja ehkäisee rasitusvammoja.

HARJOITA MYÖS NOPEUTTA

Jos kaikki harjoittelu on hidasta ja tasaista, juoksun nopeus ja kimmoisuus voivat heikentyä. Siksi kannattaa tehdä välillä lyhyitä kiihdytyksiä ja spurtteja.

Lyhyet nopeutta kehittävät harjoitukset kehittävät juoksutekniikkaa, jonka ansiosta hidasvauhtinen lenkkeilykin alkaa tuntumaan rennommalta ja helpommalta sekä sujumaan taloudellisemmin. Täysvauhtiset spurtit ovat hyviä jalkojen voimaharjoituksia. Täysvauhtinen nopeusharjoittelu voi olla turvallisempi tapa kehittää jalkojen voimaa kuin kovatehoiset hyppely- ja loikkaharjoitteet.

Nopeusharjoitukset voivat olla esimerkiksi 5–10 sekunnin mittaista täysvauhtista juoksua hyvällä juoksutekniikalla rennosti tehden ilman väkisin yrittämistä. Muista lämmitellä huolellisesti ennen niitä ja palautua hyvin suoritusten välillä.

EHKÄISE RASITUSVAMMOJA

Kun aloitat juoksemisen tai palaat harjoitteluun tauon jälkeen, lihaksissa voi tuntua jäykkyyttä ja arkuutta. Nämä ovat normaaleja reaktioita uudesta harjoitusärsykkeestä. Usein osoittavat, että harjoitus on tehonnut.

Lihakset sopeutuvat uuteen rasitukseen melko nopeasti, mutta jänteet ja luut tarvitsevat enemmän aikaa. Siksi harjoittelun määrää kannattaa lisätä vähitellen.

Tavallinen lihasarkuus kuuluu harjoitteluun. Jos kipu kuitenkin pahenee päivä päivältä tai ei helpota levolla, harjoittelua täytyy keventää ja tarvittaessa hakea apua esimerkiksi kouluterveydenhoitajalta, fysioterapeutilta tai lääkäriltä.

Rasitusvammat eivät ole juuri koskaan huonoa tuuria. Niiden ilmaantuessa on hyvä selvittää, mikä on vaikuttanut niiden syntyyn. Kannattaa huomioida, että jokainen liikkuja on yksilöllinen. Yhdelle sopiva harjoitusmäärä tai vauhti voi olla toiselle liikaa, sillä kaikkien liikuntataustat ovat erilaisia.

LENKKEILE YKSIN JA YHDESSÄ

Lenkkeily voi olla sekä mukavaa yhdessäoloa että arvokasta omaa aikaa. Molemmilla on omat hyvät puolensa.

Kaverin tai lenkkiryhmän kanssa liikkuessa harjoittelu on hauskaa, ja samalla voi vaihtaa kuulumisia sekä viettää aikaa yhdessä. Yhteisesti sovitut lenkit voivat lisätä liikunnan säännöllisyyttä ja lujittaa ystävyyssuhteita. Yksin liikkuessa voit puolestaan keskittyä omiin ajatuksiisi, rentoutua ja nauttia luonnosta.

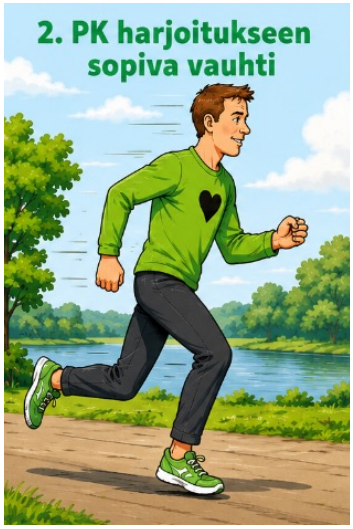
Ryhmässä liikuttaessa toivottavaa on, että liikkujat ovat kestävyyskunnoltaan lähellä samaa tasoa. Samalla vauhdilla tehty harjoitus voi aiheuttaa hyvin erilaisen kuormituksen.



Lähtötasoon nähden kova vauhti

- Väsyy voimakkaasti
- Palautuminen vie pitkään
- Elimistön happamuus nousee voimakkaasti

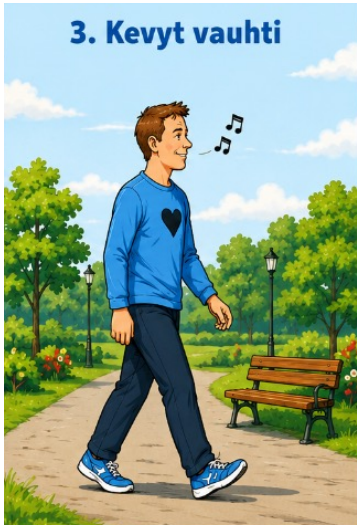
Toimii kovavauhtisena kestävyysharjoituksena



Lähtötasoon nähden sopiva peruskestävyysharjoituksen vauhti

- Harjoitus horjuttaa elimistön tasapainotilaa.

Elimistö reagoi ärsykkeeseen, kehittämällä ärsykkeen vaatimia ominaisuuksia.



Lähtötasoon nähden kevyt vauhti.

Voidaan tehdä pitkäkestoisena kestävyysharjoituksena.

Edellyttää pitkää suoritusaikaa tuottaakseen elimistöön haluttuja rakenteellisia ja toiminnallisia muutoksia elimistöön.

HAASTA ITSEÄSI SOPIVASTI JA KEHITÄ MYÖS ITSEKURIA

Kestävyysliikunta kehittää mielihyvän siirtämisen taitoa. Yksittäinen harjoitus voi tuntua harjoitusta tehdessä joskus rankaltakin, mutta hyvän olon tunne tulee harjoituksen jälkeen palautumisen käynnistyessä elimistössä. Opi arvostamaan omaa ponnisteluasi ja kokemaasi voittajan oloa ”jaksoinpa, sain tehdyksi”.

Tällaisia kokemuksia voit saada monenlaisesta liikunnasta, kuten lenkkeilystä, vaelluksesta, reipasvauhtisesta intervalliharjoituksesta, kuntopiiriharjoituksesta, pallopeleistä, päivästä laskettelurinteessä tai kärsivällisestä skeittitemppujen harjoittelusta.

Kovista harjoituksista ei saa tulla itsetarkoitusta. Hyvällä peruskuntopohjalle rakennetuista kovemmista harjoituksista oppii nauttimaan vähitellen, mikä luo uskoa omiin kykyihin. opit ponnistelemaan ja yrittämään parhaasi myös muilla elämän osa-alueilla esim. arkiaskareissa ja opiskelussa.

Kun valitset omaan kuntotasoosi sopivan haasteen ja muistat palautua riittävästi, huomaat vähitellen jaksavasi enemmän. Samalla liikunta alkaa tuntua mukavammalta ja onnistumisen kokemukset lisäävät halua yrittää uudelleen. Jokainen askel eteenpäin on tärkeä.

”MITÄÄN ARVOKASTA EMME VOI SAAVUTTAA TEKEMÄTTÄ TYÖTÄ JA NÄKEMÄTTÄ VAIVAA”

JUOKSUTEKNIIKKA TUKEE KESTÄVYYDEN KEHITTYMISTÄ

Hyvä juoksutekniikka auttaa jaksamaan paremmin ja tekee juoksusta taloudellisempaa. Kestävyysharjoittelussa otetaan tuhansia askeleita, joten pienetkin tekniikkaan liittyvät asiat toistuvat jatkuvasti.

Jokaisella on oma luonnollinen juoksutyylinsä, eikä sitä tarvitse muuttaa kokonaan. Muutamia asioita kannattaa kuitenkin harjoitella:

- **Pidä lantio vakaana** jokaisella askeleella.
- **Vältä turhaa pomppimista** ylös ja alas.
- **Liikuta käsiä ja jalkoja pääasiassa eteen–taakse-suunnassa**, jotta voima vie sinua eteenpäin.

Juoksutekniikkaan vaikuttavat myös fyysiset ominaisuudet. Vahvat jalat sekä hyvä keskivartalon ja lantionseudun lihaskunto helpottavat hyvän tekniikan ylläpitämistä. Myös runsas juokseminen kehittää tekniikkaa, sillä kestävyyskunnon parantuessa juoksusta tulee luonnostaan sujuvampaa ja taloudellisempaa. Siksi hyvään juoksutekniikkaan kannattaa kiinnittää huomiota myös rauhallisilla lenkeillä.

Hyvän juoksutekniikan ydinkohtia

Kädet

- Kädet rytmittävät juoksua.
- Hartiat rentoina alhaalla
- Kyynärpäät 90 asteen kulmassa.
- Kyynärpää nousee takana reilusti ylös – antaa juoksuun vauhtia ja rytmiä.
- Kädet liikkuvat eteen-taakse suunnassa – vältä sivuttaissuuntaisia liikkeitä.
- Käsien nopea liike heijastuu myös jalkojen liikkeeseen.

Lantio

- Lantio ylhäällä ryhdikkäästi.
- Hartiat, lantio ja maahan osuva jalka sivulta katsottuna keskenään suorassa linjassa.
- Vartalo hieman eteenpäin kallistuneena.



Katse

- Katseen suunta kauaksi horisonttiin. Näin juoksuasento pysyy ryhdikkäänä, lantio korkealla edessä ja koko keho suorana.

Askel

Pituus

- Jalkaterä tulee maahan painopisteen alle tai hieman sen etupuolelle.
- Jalan kontakti maahan lyhyt ja terävä
- Liian pitkä harppova askel jarruttaa vauhtia ja estää askeleen rullauksen

VINKKI

Hyvä ohje on:
”Juokse pitkänä, niin kuin joku vetäisi päästä ylöspäin”
– Istuva asento, jossa lantio on alhaalla, lyhentää askelta ja heikentää ponnistuksen voimakkuutta

NUORTEN MARATON -VIDEOKIRJASTOSTA LÖYDÄT RUNSAASTI HARJOITTEITA, JOTKA KEHITTÄVÄT JUOKSUSSA TARVITTAVAA VOIMAA JA LIIKKUVUUTTA.


nuorten maraton
nuorten maraton

LÄHTEET:

- Ahola Juho-Antti, Rasitusvammoja saavat nyt jo alakouluikäiset – mikä urheilussa oikein mättää,
- Haapala Eero, Kasvusta ja kypsymistä, Suomen Olympiakomitea Lasten urheilullisuuden ja taitavuuden tasonnosto ohjelman työstöversio
- Heinonen Ilkka, Riittääkö pelkkä seisoskelu ja jaloittelu istumisen haittojen kumoamiseen, Liikunta & tiede 2-3 / 2016
- Jääskeläinen Matti, Suomalaisten kuntokirja – testattua ja tutkittua tietoa
- Kivelä Riikka, Hyvä kestävyyskunto heijastuu laajalle – jokainen askel tuo terveyshyötyjä
- Kivelä Riikka, Aivot ja juoksu, Juoksijalehti
- Koululiikuntaliitto, Juoksusankarit opas
- Kujala Urho, Uutta tietoa hyvän kestävyyskunnon ja terveyden välisistä biologisista mekanismeista
- Nummela Aki, Juokse – nopeammin, taloudellisemmin ja pidemmälle
- Nummela Ari, Juoksutohtori blogi https://www.sportslab.fi/juoksutohtori/
- Paunonen Ari, Näin kunto nousee – Juoksu vaatii pohjatyötä, Juoksija 7 /2021
- Opetushallitus, MOVE! https://www.oph.fi/fi/move
- MOVE!-mittausten tulosten 2021 julkistustilaisuus, Heikko kunto uhkaa koululaisten hyvinvointia – varusmiehet painavampia kuin koskaan.
- Suomen Hiihtoliitto ja Kihu, Suomalainen latu – tieto ja taito. Sisu. Maastohiihtovalmennuksen suuntaviivat.
- Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21 Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset
- Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19, Liikkumissuositus 7-17 -vuotiaille lapsille ja nuorille
- Nuorten Maraton oppilaan opas, 2009 Jouni Vatanen (toim.), työryhmä Harri Helle, Kati Huotari ja Minna Rinne.
- Juoksijalehdet v. 2020- 2025.

nuorten maraton



OPPILAAN OPAS