



**motivire**



## THE TREENI 3

### Lempeä 1km juoksu ja lankkutesti

Tänä sunnuntaina THE TREENISSÄ juostaan niin lujaa kuin jaksetaan! Hyvä mielikin saattaa treenistä löytyä heti, mutta viimeistään suorituksen jälkeen. Juoksun päätteeksi kylkilankut käännetään perinteiseen lankkuun ja tehdään se, mikä pystytään. Molemmat suoritukset mitataan suorituksen kestona (aika).

#### THE TREENIIN VALMISTAUTUMINEN

Valmistaudu THE TREENIN kilometrin testijuoksuun jo viikolla etsimällä osapuilleen ja melko tarkkaan kilometrin mittainen testijuoksureitti: mittaa matka esimerkiksi auton matkamittarilla, Sport Tracker -mobiilisovelluksella tai GPS-sykemittarilla. Jos kotikaupungissasi on merkittäviä kuntoreittejä, voit myös hyödyntää niiden kilometritolppia tai käydä läheisellä urheilukentällä tekemässä sunnuntain treenin. Joka tapauksessa täysin varmaa on, että jokainen pystyy kohtuullisen helposti löytämään riittävän tarkkaan kilometrin mittaisen matkan, joten juokseminen ei jää siitä kiinni, eikö totta! vielä on monta päivää aikaa mitata tai löytää tuo kilometrin matka, eli valmistautuminen kannattaa aloittaa nyt.

#### ALKULÄMMITTELY

Alkulämmittelyn tavoite on herätellä päivän treeniin tarvittavaa lihaksistoa ja lihasten hermotusta. Lämmittele tänään seuraavasti:

- Tee alkulämmittelynä 1-2 kilometrin kävely tai kunnan mukaan jopa kevyt hölkkä.
- Samalla psyykkää itsesi tulevaan lempeään juoksuun, hölkkään, juoksukävelyyn tai reippaaseen kävelyyn.
- Itse treenissä jokainen tekee oman parhaansa siten, että illalla peilin edessä voi itselleen kertoa tehneensä sen minkä tänään pystyi.

### THE TREENI

- **Juokse, kävele tai juoksukävele 1 km (mittaa aika)**
- **5 min lepo (mittaa aika, lepää tasan 5 min. maaliintulosta)**
- **Lankkutesti**

## 1km/min testijuoksu aika

Taso/ikä	18-35 mies	18-35 nainen	36-50 mies	36-50 nainen	51-64 mies	51-64 nainen	65+ mies	65+ nainen
<b>Erinomainen</b>	alle 3.45	alle 4.30	alle 4	alle 5	alle 4.30	alle 5.30	alle 5.30	alle 5.30
<b>Hyvä</b>	3.46-4.45	4.30-5.29	4.-4.59	5.-5.59	4.30-5.29	5.30-6.29	5.30-6.29	5.30-6.29
<b>Keskitaso</b>	4.46-5.45	5.30-6.29	5.-5.59	6.-6.59	5.30-6.29	6.30-7.29	6.30-7.29	6.30-7.59
<b>Heikko</b>	5.46-6.59	6.30-7.29	6.-6:15	7.-7.59	6.30-6.29	7.30-7.59	7.30-7.59	8.-8.29
<b>Hyvin heikko</b>	yli 7	yli 7.30	yli 7:15	yli 8	yli 7.30	yli 8	yli 8	yli 8.30

### Minun aikani oli

min..... s.....

## Lankku

Ota alkuasennoksi konttausasento kyynärpäät maassa. Kuvittele vetäväsi napa mahdollisimman ylös, eli aktivoi keski-vartalon lihakset. Nosta polvet ilmaan ja ojenna jalat suoraksi – toimi rauhallisesti, jotta pystyt säilyttämään vatsalihasten akti-vaation nousemisenkin ajan!

Lankkuasennossa vartalo on suorana, eli peppu ei nouse ylös, keho ei roikahda alas, eikä lonkkaniveleen tule kulmaa.

Lankun normaaliversiossa kyynärpäät pidetään maassa.



### Oma lankkuaikani

..... s.

Ikä	aloittelija	keskiverto	edistynyt	erinomainen
<b>18-35</b>	0-60 s.	1-2 min	2-3 min	yli 3 min
<b>35-50</b>	0-50 s.	51-90 s.	91 s - 2 min	yli 2 min
<b>50-65</b>	0-40 s.	40-70 s.	71-100 s.	yli 100 s.
<b>65+</b>	0-30 s.	31-60 s.	61-90 s.	yli 90 s.

Päivämäärä .....

Testattavan nimi .....

Ystävän/"tuomarin" nimi .....



# Vinkkejä juoksutekniikkaan, nautitaan juoksusta vieläkin enemmän

Hyvään juoksutekniikkaan kannattaa panostaa uudestaan ja uudestaan. Hyvä juoksutekniikka (kuten lihahuolto ja venyttelykin) ehkäisee vammojen syntyä sekä tekee juoksemisesta taloudellista. Hyvällä tekniikalla nautit liikkumisesta enemmän.

Kaikilla on oma tyyliensä juosta, mutta monen valmentajan sanoin ”aina pystyt parempaan”. Omaan tekniikkaan ja juoksu tyyliin vaikuttavat ruumiinrakenne, pituus, paino ja juoksukokemus. Perusajatus on kuitenkin sama kaikissa juoksu tyyliissä: jalat tekevät työn. On tärkeää muistaa, että jokaisella askeleella alaraajojen niveliin kohdistuu painovoiman suunnassa kolminkertainen kehon painoa vastaava kuorma. Tämän takia olisi tärkeää, että juoksutekniikassa ei olisi isoja virheitä ja malttaisit palata yhä uudestaan ja uudestaan tutkimaan oman juoksu tyyliisi mahdollisia virheitä ja taloudellisuutta.

## Askel

Vauhdikkaasti liikuttaessa juostaan yleensä päkiäaskelluksella. Tällöin jalka tulee maahan päkiälle tai jalkapohjalle. Rauhallisesti edettäessä kannattaa kiinnittää huomiota siihen, että kantapää koskettaisi ensimmäisenä maata. Rauhallinen juoksu sekä voimakkaasti tuetut kengät auttavat ohjaamaan askellusta siten, että kantapää osuu ensimmäisen maahan. Jos päkiäaskellus on luontaista, askellusta ei välttämättä kannata pyrkiä muuttamaan. Päkiäaskellajat tarvitsevat kuitenkin enemmän lihahuoltoa ja -harjoitteita, koska päkiäaskellaminen altistaa voimakkaammin alaraajaammoille.

## Askellus

Askeltamisessa on hyvä kiinnittää huomiota että jalkaterä osuu maahan painopisteen alle tai hieman sen etupuolelle. Rento juoksuaskel tapahtuu niin, että kantapään ulkokulmasuunta paino siirtyy jalan keskiosalle ja siten iso- ja keskivarpaan välistä ulos jalkaterästä. Jalat eivät saisi juoksuaskeleen aikana kääntyä liikaa sisään- tai ulospäin. Tällöin nivelille ja jänteille tulee suurempi rasitus, mikä tarkoittaa suurempaa riskiä vammoille.

Juoksuaskeleessa kannattaa kiinnittää huomiota juoksu suoraviivaisuuteen jalkaterien kohdalla. Tässä on syytä olla tarkkana etenkin silloin, kun väsymys alkaa iskeä. Myös ylämäissä kannattaa tarkistaa, että jalkaterät osoittavat eteenpäin.

Käsien tehtävä on rytmittää juoksu ja toimia tasapainottajina juoksu aikana. Käsien tulisi juoksu aikana olla noin 90 asteen kulmassa, lähes kiinni vartalossa. Käsien pitää päästä liikkumaan rennosti eteen ja taakse suorassa linjassa. On tärkeää kiinnittää huomiota siihen,



että kädet eivät liiku sivuttaisiin vartaloon eteen vaan liike tapahtuu juoksu suunnassa. Älä kääntelee hartioita voimakkaasti.

## Alamäki

Alamäessä on hyvä kiinnittää huomiota askel-heyteen ja rentouteen. Keskivartalo kannattaa muistaa pitää vahvana. Alamäessä kannattaa välttää pomppimista ja liian pitkiä askelia. Lyhyt ja itselle sopiva ”tikitys” on turvallisin tapa juosta alamäkeen.

## Ylämäki

Ylämäkiä juostessa painopiste siirretään vähän eteenpäin ja juoksu rytmitetään käsillä. Askeltiheys lyhenee automaattisesti, mutta sen voi silti pitää voimakkaana.

## Rentous

Hartiat tulee olla rentoina ja alhaalla. Kädet eivät saa olla liikaa nyrkissä, koska se vie turhaa energiaa ja estää rentoa liikettä. On tärkeää, että hartiat ja kädet ovat luonnollisessa asennossa, jolloin ne eivät väsy pitkässä juoksu-ssä. Hartioiden ollessa rennosti pystyy myös hengittämään rennosti. Juostessa vartalon tulisi olla pystysuunnassa ja vähän etunojassa. Kovemmassa vauhdissa sekä ylämäissä voi vartalon kallistusta vähän lisätä.

Lantion tulee olla juoksu aikana rento. Juoksu pitää olla myös ryhdikästä. Yleinen virhe juoksu-ssä on että takapuoli on liian alhaalla kun juostaan. Kun harjoittelet, ajattele että joku vetäisi sinua jatkuvasti ylöspäin. Tällöin lantio on hyvässä asennossa ja takapuoli ei ole liian alhaalla. Lantion tulisi pysyä paikallaan juoksu aikana, mikä tarkoittaa että lantion keinumista ja kallistumisesta eteen ja taakse tulee välttää.

## Suoraviivaisesti

Juostessa isovarpaiden tulisi osua samalle linjalle.