



Juoksu

Juoksu on lajina haastava, sen harrastaminen on helppoa ja juosta voi melkein missä vaan. Kuitenkin sellaisen kunnon saavuttaminen, että pystyy juoksemaan alhaisilla aerobisilla tasoilla, on kuitenkin vaikeaa. Harjoitusvaikutus juoksussa kohdistuu lähinnä sydämen ja verenkiertoelimistön kuntoon. Oikein teknisesti suoritettuna vaikutusta kohdistuu myös jalkojen elastisuuteen ja kimmoisuuteen. Tärkein yksittäinen asia on oikean perusasennon löytäminen. Perusasennon voi löytää siten, että kuvittelee vetävänsä liian tiukat housut jalkaan. Nousta varpaille, puristetaan pakarat yhteen ja viimeisenä, kun kiinnittää ylänapia, täytyy myös työntää napa kiinni selkärankaan. Tämän jälkeen tapahtuu koko kehon kallistus eteenpäin ja liikkeelle lähdetään vyöryen kohti juoksua. Oikean ryhtilinjan säilyttäminen liikkeessä takaa paremman jaksamisen ja energiatalouden. Lantio pitää pyrkiä pitämään juoksussa koko ajan mahdollisimman korkealla.

Välineistö

Juoksussa ei välineistöön tarvitse merkittävästi investoida ja se on myös yksi syy, miksi juoksu on yksi maailman suosituimmista kuntourheilumuodoista. Harrastuksen aloittamiseen riittää käyttötarkoitukseen soveliaat ja riittävän hyvässä kunnossa olevat juoksukengät. Pääasiallisella juoksualustalla on suuri merkitys kenkien valintaan ja harjoitusvaikutukseen. Harrastuksen aloittamisvaiheessa on myös syytä tarkistaa jalkapohjien kunto ja tarvittaessa hankkia juoksun harrastamiseen soveltuvat tukipohjalliset. Tekniset juoksuasut lisäävät harrastuksen miellyttävyyttä.

Harjoittelun kuormittavuus

Juoksu on laji, jossa on erittäin helppo kontrolloida harjoittelun kuormittavuutta esimerkiksi sykemittarin avulla. Niin tasavauhtisilla kuin myös intervalliharjoituksilla voidaan kehittää laajasti kaikkia kestävyysominaisuuksia. Juoksu on myös laji, jota voi harrastaa halutessaan päivittäin. Se soveltuu myös monien muiden harjoitusmuotojen alku- ja loppuverryttelyihin. Etenkin sellaisten lajien kuten pyöräilyn, luistelun, luisteluhiihdon ja rullaluistelun jälkeen, joissa ei esiinny suorituksessa lihaksistoon kohdistuvia iskuja, juoksulla on myös harjoituksen jälkeen palauttavaa merkitystä. Kestävyyden lisäksi vaihtelevassa maastossa juoksemalla voidaan kehittää myös jalkojen lihaskestävyysominaisuuksia. Erityisesti juoksu soveltuu viikoittaisen nk. hengästymisharjoituksen tekotavaksi.

Juoksu soveltuu kaikille

Juoksu soveltuu kuntoilulajina hyvin kaiken ikäisille, kokoisille, niin miehille kuin naisille. Huonot kengät, puutteellinen lihaskunto, rakenteelliset yksilölliset seikat aiheuttavat monenlaisia rasisitusvaivoja lajin harrastajille. Jalkaterän alueen, säären ja pohkeen, polven sekä lantion seudun vaivat ovat juoksijoiden tyypillisimpiä vamma-alueita. Kovalla alustalla riittävä kengän vaimennus, erilaisten juoksualustoiden vaihtelu, aktiivinen jalkaterän alueen jumppaaminen ja tekniikkavirheiden korjaaminen ovat mm. tekijöitä, joiden avulla ko. vammoja voidaan ennaltaehkäistä. Juoksuharjoittelun jälkeen venyttelyliikkeet on syytä kohdistaa monipuolisesti jalkojen ja lantion seudulle. Pohkeiden ja säärien alueelle kannattaa kiinnittää erityishuomiota.