



Luistelu ja rullaluistelu

Näiden lajien vaikutus kohdistuu lähinnä jalkojen lihaskuntoon sekä sydämen ja verenkiertoelimistön kuntoon. Liukuvalla välineellä liikkuminen kehittää merkittävästi myös vartalon hallintaa ja tasapainoa. Sauvojen käyttö monipuolistaa ja helpottaa suoritusta.

Talvella

Talvella luisteluun soveltuvia suorituspaikkoja ovat luonnon jäät, kaukalot, luistinradat ja jäähallit. Kaikki tarjoavat erilaisia virikkeitä. Jäähallit ja kaukalot ovat jo pienemmän kokonsa vuoksi paikkoja, joissa usein pelataan erilaisia pelejä. Tällainen liikunta kehittää monipuolisesti kestävyttä, jalkojen voimaa, taitoa ja kehon hallintaa. Usein myös ohjatut taitoharjoitukset tai harrastetaitoluistelu tapahtuvat kaukaloissa. Tällainen liikunta kehittää pelien tavoin erittäin monipuolisesti sekä lihaskunto- että kestävyysominaisuuksia. Isot luistinradat tarjoavat kokonsa puolesta kaukaloita moninaisemmat käyttömahdollisuudet. Matkaluistelukin tulee mahdolliseksi jääkentillä ja silloin harjoitusvaikutus kohdistuu lähinnä yleisiin ja paikalliseen lihasten kestävyysominaisuuksiin. Retkiluisteluradat ovat yleistyneet viime vuosina. Tämän tyyppisessä harjoittelussa usein käytetään myös hiihtosauvoja, jolloin harjoitusvaikutus kohdistuu koko kehon lihaksistoon ja yleisiin, lähinnä kestävyys-ominaisuuksiin. Kaikki luistimilla tapahtuva harjoittelu kehittää aina myös tasapainoa ja siinä tarvittavaa lihashallintaa.

Kesällä

Kesällä luistella voi jäähalleissa, mutta pääosin vastaavat harjoitukset tapahtuvat rullaluistimilla. Kevyen liikenteen väylät ovat yleisin ja suositelluin paikka lajin harrastamiseen. Retkiluistelun tapaan monet rullaluistelijat käyttävät harjoittelussa hiihtosauvoja. Harjoitusvaikutukset ovat saman tyyppisiä kuin jäällä luistellessa. Rullaluistimille löytyy Suomesta myös taitoharjoitteluun erityisesti rakennettuja skeittipuistoja, joissa monipuolinen kehohallinta ja erilaiset voimaominaisuudet kehittyvät tehokkaasti.

Asento vaikuttaa harjoitusvasteeseen

Erytiseikkana kannattaa huomioida luisteluasennon vaikutus harjoitusvasteeseen. Mitä matalampi asento on, sitä enemmän vaikutus kohdistuu lihasvoiman suuntaan. Matala asento kasvattaa polvi- ja nilkkakulmia.

Välineistö

Välineistön osalta luistimien valinnassa on ennen kaikkea huomioitava käyttötarkoitus: jäällä pitkäteräinen luistin soveltuu matkaluisteluun, lyhytteräinen taas paremmin peleihin ja tasapainon ja taitavuuden kehittämiseen. Rullaluistimissa pitkä terä sekä useat pyörät antavat turvallisemman ja vakaamman suoritustunteen kestävyys- harjoittelussa, kun taas taitorullaluistimet ovat lyhyemmät ja ketterämmät. Sekä kesällä että talvella on muistettava turvallisuus tekijät: kypärää on käytettävä aina ja riippuen harjoittelutavasta myös muita suoja. Lisäksi rullaluistimissa on oltava asiallinen jarru.

Viikoittainen harjoittelu

Viikoittaisessa harjoitusohjelma voi sisältää yhdestä kolmeen kertaan tasavauhtisia kestävyysharjoituksia, jotka voidaan toteuttaa talvella matka- tai retkiluisteluna ja kesällä rullaluisteluna. Jos halutaan erityisesti korostaa harjoittelun kestävyysvaikutusta, käytetään apuna hiihtosauvoja. Yleensä ryhmässä tapahtuvat erilaiset jääpelit kehittävät myös kestävyyttä, mutta erityisesti taitoa, lihasten hallintaa ja erilaisia voimaominaisuuksia. Tämäntyyppisiä harjoituksia olisi syytä olla ainakin kerran viikossa. Jos halutaan erityisesti kehittää jalkojen voimaominaisuuksia, siihen soveltuvat erinomaisesti lyhyet muutaman minuutin mittaiset intervallit matalassa suoritusasennossa. Näitä harjoituksia voi olla ohjelmassa 1 – 2 x viikossa.

Lajit soveltuvat erittäin hyvin henkilöille, joilla on runsaasti painoa, koska suorituksista puuttuvat kaikki kuormittavat iskut. Toisaalta väärä suoritustekniikka, jossa lantion ulos ja polvien sisään kiertyminen voivat altistaa nivelkulumille lajeja paljon harrastavilla. Venyttelyssä on syytä painottaa reisilihaksiin ja pakaroihin kohdistuvia liikkeitä.

Reijo Jylhä
Valmentaja