



JUOKSIJAN

LIHASKUNTOHARJOITTELU

**FYSIOTERAPEUTTI PASI LIETO &
PERSONAL TRAINER KATJA KESTI**

ALUKSI

Tämän suoritustasi vauhdittavan lihaskuntoharjoitteluohjelman avulla minimoit turhien loukkaantumisten ja rasitusvammojen riskin.

Juoksijan lihaskuntoharjoittelu -verkkovalmennuksessa olemme ottaneet huomioon erityisesti juoksijan tarpeet.

Tutkimusnäyttö ja käytännön kokemukset puhuvat yksimielisesti huolella ohjelmoidun ja jaksotetun oheisharjoittelun puolesta, kun kyse on kestävyysurheilijan ja -kuntoilijan treenistä.

Jotta kynnys treenata pysyisi mahdollisimman matalana, voi harjoituksen tehdä oman valintasi mukaan joko kuntosalilla tai kotona.

KAIKKI LIIKKEET SISÄLTÄVÄT TEKNIKKAVIDEON. PÄÄSET KATSOMAAN VIDEOON LIIKKEEN NIMEÄ KLIKKAAMALLA.

HARJOITUSOHJELMAN ALKUUN

Voit tehdä treenin 2-3 kertaa viikossa valintasi mukaan joko kotona tai kuntosalilla. Et tarvitse mitään välineitä.

VERRYTTELY ENNEN HARJOITUSTA JA SEN JÄLKEEN

Kaikki liike lasketaan lämmittelyksi, älä kuitenkaan uuvuta itseäsi täysin ennen treenin tekemistä, että jaksat tehdä kaikki liikkeet mahdollisimman puhtaalla suoritustekniikalla.

SARJAT JA TOISTOT

Voit tehdä jokaista liikettä 2-3 sarjaa, toistot on mainittu jokaisen liikkeen kohdalla erikseen. Tee paikkaharjoitteluna, eli jokaisesta liikkeestä kaikki sarjat loppuun asti ennen seuraavaan liikkeeseen siirtymistä.

JUOKSIJAN HARJOITUSOHJELMA

Klikkaa liikkeen nimeä tekniikkavideon avaamiseksi

1. LANTIONNOSTO

Asetu patjalle selinmakuulle polvet ja lonkat koukussa. Mitä enemmän koukussa jalat ovat, niin sitä enemmän pakaralihakset aktivoituvat. Vastaavasti jalkojen ollessa suurempana takareidet aktivoituvat voimakkaammin.

Aseta kädet ristiin vastakkaisille hartioille. Lähde aktivoimaan pakaralihaksia ja anna alaselän painua alustaa vasten. Lähde rullaamaan lantiota irti alusta nikama nikamalta. Lihaskäynnityksen ja työn pitää tuntua pakaralihaksissa. Riittää, että nostat lantion hieman irti alusta, ei tarvitse nostaa ääriasentoon. Toista 20-30 kertaa.

2. LANTIONNOSTO YHDELLÄ JALALLA (HAASTAVAMPI VERSIO)

Asetu patjalle selinmakuulle polvet ja lonkat koukussa. Mitä enemmän koukussa jalat ovat, niin sitä enemmän pakaralihakset aktivoituvat. Vastaavasti jalkojen ollessa suurempana takareidet aktivoituvat voimakkaammin.

Aseta kädet ristiin vastakkaisille hartioille. Lähde aktivoimaan pakaralihaksia ja anna alaselän painua alustaa vasten. Lähderullaamaan lantiota irti alusta nikama nikamalta. Lihaskäynnityksen pitää tuntua pakaralihaksissa. Pidä huoli, että lantio pysyy vaakatasossa koko liikkeen ajan. Suoran alaraajan puoleinen lantion puoli ei saa olla alempana. Riittää, että nostat lantion hieman irti alusta, ei tarvitse nostaa ääriasentoon. Laske lantio rauhallisesti alas rullaamalla. Toista 20-30 kertaa.

3. KESKIMMÄISEN PAKARALIHAKSEN HARJOITUS

Asetu patjalle kylkimakuulle suoraksi. Pidä kylki kannatuksessa, alemman kyljen alle pitää tulla hieman tyhjää. Voit ottaa tukea kevyesti päällimmäisellä kädellä alustasta.

Kierrä aluksi ylemmää jalkaa ulkokiertoon lonkasta niin, että polvi ja varpaat osoittavat hieman ylöspäin. Lähden nostamaan jalkaa rauhassa suoraan ylös. Jalka ei saa mennä eteenpäin.

Pidä lantio koko liikkeen aikana paikallaan, liike pitää tulla ylemmästä lonkanivelestä. Nosta jalka niin ylös, että lantio pysyy paikallaan. Laske jalka rauhallisesti alas ja palaa alkuasentoon. Tee toistoja 20-30.

JUOKSIJAN HARJOITUSOHJELMA

4. KYLKILANKKU

Asetu kyljelleen patjalle lantio ojennettuna suoraksi, polvet koukussa ja kyynärvarsi alustaa vasten. Kyynärpäähän pitää olla suoraan olkapään alapuolella, ei edessä eikä takana.

Lähde nostamaan lantiota rauhallisesti ylöspäin. Samalla voit työntää kyynärpäätä alustaa vasten. Ojenna ylempi käsi suoraksi lantion noston aikana, laske lantio takaisin alas, ylempi käsi saa samalla koukistua rinnan eteen. Tee rauhallisia ja hallittuja toistoja 20-30.

5. KYLKILANKKU SUORIN VARTALAIN (HAASTAVAMPI VERSIO)

Asetu patjalle kyljelleen suoraksi. Jalat voivat olla hieman ristissä (jalkaterät peräkkäin patjalla) ja käsi ojennettuna suoraan olkapään alle. Lähde nostamaan lantio irti alusta, samaan aikaan ylempi käsi nousee suoraksi kohti kattoa.

Liikkeen aikana paina alemmalla kädellä alustaan vasten. Pidä vartalo suorassa koko liikkeen ajan. Laske lantio rauhallisesti ja hallitusti takaisin alas, vältä kuitenkin laskemasta lantiota alustaan asti. Alaslaskun aikana ylempi käsi koukistuu ja rintaranka voi kiertyä hieman, mutta lantion pitää pysyä suorassa. Toista 20-30 kertaa.

6. ASKELKYYKKY

Asetu seisomaan patjan toiseen päähän. Voit pitää kädet esimerkiksi rinnan päällä ristissä. Ota normaalin pituinen askel eteenpäin, jalkaterä mielellään suoraan eteenpäin. Huolehdi, että paino siirtyy etummaiselle alaraajalle. Painopiste ei saa jäädä jalkojen väliin. Painon siirryttyä etummaiselle alaraajalle työskentelee pakaralihas paremmin.

Lähde laskeutumaan kyykkyyh, jolloin polvi työntyy eteenpäin ja lantiosta tapahtuu myös koukistusta. Ylävartalo kumartuu samalla hieman eteenpäin. Pidä huoli, että lanneselkä ei pyöristy askelkyykyn aikana. Polven tulee tulla samaan linjaan kakkosvarpaan suuntaan ja lantion tulee pysyä vaakasuorassa. Mene kyykkyyh sen verran, että saat pidettyä yllä mainitun linjauksen. Nouse kyykystä takaisin ylös ja ponnista loppuvaiheessa, että pääset takaisin alkuasentoon. Tee rauhallisia ja hallittuja toistoja 15-30.

JUOKSIJAN HARJOITUSOHJELMA

7. ASKELKYYKKYKÄVELY (HAASTAVAMPI VERSIO ASKELKYYKYSTÄ)

Ota normaalin pituinen askel eteenpäin, pyri välttämään pitkää harppovaa askelta. Vie paino etummaisella jalalla, takimmainen jalka jää tukijalaksi. Mene kyykkyyyn ja samalla pidä huoli, että lantio pysyy vaakatasossa ja polvi linjautuu kohti 2. varvasta. Pidä ylävartalo suhteellinen pystyssä ja lanneselkä neutraalissa asennossa.

Ponnista alhaalta ylös etummaisen jalan varaan ja tuo takimmainen jalka lonkasta noin 90 asteen koukkuun. Pidä tässä pieni tauko ja hae rauhallinen tasapaino varpaiden ollessa rentoina, mutta alustassa kiinni. Muista tehdä liike rauhallisesti ja hallitusti. Voit rytmittää liikettä käsillä, vastakkainen käsi ja jalka edessä. Tee hallittuja toistoja 10-20.

8. OSTERI

Asetu patjalle kylkimakuulle lonkat ja polvet koukkuun. Pidä kylki kannatuksessa, alemman kyljen alle pitää tulla hieman tyhjää. Voit ottaa tukea päällimmäisellä kädellä alustasta.

Lähde nostamaan päällimmäistä polvea ylöspäin, kuin aukaisisit kirjan kantta. Jalkaterien pitää pysyä yhdessä, lantion täysin paikallaan sekä kyljen kannatuksessa koko liikkeen ajan. Nosta polvi niin ylös että lantio pysyy paikallaan ja laske polvi rauhallisesti takaisin alas. Liikkeen pitää tulla ylemmästä lonkkanivelestä. Tee 20-30 toistoa.

9. OSTERI, HAASTAVAMPI VERSIO

Asetu patjalle kylkimakuulle lonkat ja polvet koukkuun. Pidä kylki kannatuksessa, alemman kyljen alle pitää tulla hieman tyhjää. Voit ottaa tukea päällimmäisellä kädellä alustasta.

Lähde nostamaan päällimmäistä polvea sekä jalkateriä suoraan ylöspäin. Päällimmäisen polven tulee nousta jalkateriä ylemmäs, jolloin ylemmästä lonkasta tulee ulkokiertoa. Laske polvi ja jalkaterät rauhasa takaisin alkuasentoon. Tarkkaile, että polvet eivät toistojen aikana tule lähemmäs rintaan. Tee 20-30 toistoa.

JUOKSIJAN HARJOITUSOHJELMA

10. PÄKIÄLLE NOUSU

Seiso pehmeällä jumppapatjalla ja ota kevyt tuki esimerkiksi seinästä. Jalkaterien tulee olla yhdessä (myös isovarpaiden kohdalta). Pidä paino tasaisesti kantapäällä sekä päkiällä. Lähde rauhassa nojaamaan hieman eteenpäin jolloin paino kevenee kantapäiltä ja siirtyy kohti päkiää.

Lähde nousemaan rauhassa päkiälle, purista koko liikkeen ajan kantapäitä yhteen. Keskity siihen, ettei paino karkaa pikku varvasta kohden, vaan paine pysyy ukkovarpaan (isovarpaan) tyvinivelen kohdalla. Lähde rauhassa laskeutumaan takaisin alas, painaen kantapäitä edelleen yhteen. Varpaiden tulee pysyä rentoina koko liikkeen ajan. Tee rauhallisia ja hallittuja toistoja 20-30.



11. PÄKIÄLLE NOUSU YHDELLÄ JALALLA (HAASTAVAMPI VERSIO)

Seiso pehmeällä alustalla yhdellä jalalla ja ota tuki esimerkiksi seinästä. Lähde rauhassa nojaamaan seinää kohti, jolloin paino siirtyy kantapäältä enemmän päkiälle.

Nouse rauhassa päkiälle, vastakkainen jalka voi nousta samaan aikaan lonkasta noin 90 asteen koukkuun. Pidä koko liikkeen ajan alustassa olevan jalan polvi suorana ja jännitä saman jalan pakaraa liikkeen ajan. Voit kokeilla kädellä, että pakara on varmasti jännityksessä (tuntuuko pakara pehmeältä vai selvästi jännittyneeltä). Varpaiden tulee pysyä rentona liikkeen ajan. Tee rauhallisia ja hallittuja toistoja 15-30.

JUOKSIJAN HARJOITUSOHJELMA

12. MINIKYYKKY

Seiso yhden jalan varassa, toinen jalka saa olla kevyessä kontaktissa alustaan. Liikkeen aikana ylävartalon pitää pysyä koko ajan täysin pystyssä ja lanneselän tulee pysyä neutraalissa asennossa. Kädet voivat olla ristissä vastakkaisilla hartioilla.

Lähde rauhassa ja hallitusti “työntämään” polvea suoraan eteenpäin, lantion pitää liikkua suoraan alaspäin. Lantio ei saa lähteä polven mukaan eteenpäin, jolloin ylävartalo nojautuu hieman taaksepäin. Lantion pitää pysyä vaakatasossa ja polven pitää linjautua kohti 2. varvasta.

Laskeudu sen verran alaspäin, että polvi menee varvaslinjan yli noin 5-8 cm. Nouse rauhassa takaisin lähtöasentoon. Polven pitää ojentua täysin suoraksi ennen uutta toistoa. Teerauhaisia toistoja 20-30.

13. MINIKYYKKY YHDELLÄ JALALLA (HAASTAVAMPI VERSIO)

Seiso yhden jalan varassa, toinen jalka saa olla kevyessä kontaktissa alustaan. Liikkeen aikana ylävartalon pitää pysyä koko ajan täysin pystyssä ja lanneselän tulee pysyä neutraalissa asennossa. Kädet voivat olla ristissä vastakkaisilla hartioilla.

Lähde rauhassa ja hallitusti “työntämään” polvea suoraan eteenpäin, lantion pitää liikkua suoraan alaspäin. Lantio ei saa lähteä polven mukaan eteenpäin, jolloin ylävartalo nojautuu hieman taaksepäin. Lantion pitää pysyä vaakatasossa ja polven pitää linjautua kohti 2. varvasta.

Laskeudu sen verran alaspäin, että polvi menee varvaslinjan yli noin 5-8 cm. Nouse rauhassa takaisin lähtöasentoon. Polven pitää ojentua täysin suoraksi ennen uutta toistoa. Tee rauhallisia toistoja 20-30. Tarkista polvilinjaus tekniikkavideoilta ja alla olevasta kuvasta.

JUOKSIJAN HARJOITUSOHJELMA

