TUKIHARJOITTELU LISÄÄ JUOKSUUN TALOUDELLISUUTTA

Eeron Maraton Klubi

Kestävyysjuoksuharjoittelun isokuva:

Eeron Maraton Klubi

- **Kestävyysharjoittelu**
  - Kehittävät: Pitkä pk-, vk-, mk- ja nk-harjoitukset
  - Palauttavat ja valmistavat juoksuharjoitukset
  - Korvaavat harjoitukset

- **Tukiharjoittelu**
  - Nopeus- ja nopeusvoimaharjoitukset
  - Lihaskestävyys- ja voimaharjoitukset
  - Juoksutekniikkaharjoitukset
  - Liikkuvuus- ja liikkeenhallintaharjoitukset
- **Tukitoimenpiteet**
  - Uni, Ravinto, Lihashuolto

Tärkeät ominaisuudet kestävyysjuoksussa

Eeron Maraton Klubi

- **Aerobinen kestävyys (AeK, AnK)**
- **Maksimaalinen hapenottokyky/hapenkäyttökyky (ml/min/kg)**
- **Hermolihasjärjestelmän tehontuotto (voima, nopeus)**
- **Anaerobinen kestävyys**
- **Juoksun taloudellisuus (ml/min/kg)**
    - **Sub maksimaalinen juoksuvauhti**

Tukiharjoittelun rooli kestävyysharjoittelussa

Tukiharjoittelun tarvetta lisäävät

- **Rasitusvammat**
- **Juoksutekniikkan kehittäminen**
- **Riittämätön voimantuottonopeus**
- **Puutteet lihastasapainossa ja liikkeenhallinnassa**
- **Ikääntyminen**

Tukiharjoittelulla voidaan saavuttaa

Eeron Maraton Klubi

- **Keskivartalon vahvistaminen-vakaampi juoksuasento iskutuksessa**
- **Liikkuvuuden lisääminen-lisää tehoa askellukseen: Lantion alue, nilkat**
- **Lihasaktivaation parantaminen- tehokas oikea-aikainen voimantuotto**
- **Lihasten ja jänteiden elastisuuden lisääminen- parantaa askelluksen taloudellisuutta**
- **Rasitusvammojen hoito/estäminen: mm. lonkat, polvet, nilkat, jalkaterät**
- **Tehontuoton lisääminen**
- **=> parempi ja taloudellisempi juoksutekniikka!**

Juoksun taloudellisuuteen vaikuttavat…

1. **Hengitys -ja verenkiertoelimistön tehokkuus**
   - Kyky kuljettaa happea lihaksille

2. **Hermolihasjärjestelmä**
   - Tehokas ja nopea voimantuotto
   - Oikea-aikainen lihasten aktivoituminen
   - Eksentrinen voimantuotto

3. **Lihasten ja jänteiden elastisuus**
   - Kuinka paljon energiaa varastoituu lihaksiin ja jänteisiin, ja vapautuu askeleen aikana
   - Elastisuutta parantavat: juoksutekniikka-,nopeus- ja nopeusvoimaharjoittelu, juoksu mäkisessä maastossa
   - Elastisuutta heikentävät: korvaavat lajit, yksinomaan juoksu pehmeällä alustalla

4. **Biomekaniikka**
   - Juoksualustan vaikutus: nopea (juoksurata, asvaltti), hidas (nurmi, hiekka/sora, polut, lumi/jää). Juoksumatto?
   - Kilpailumatkat: ratamatkat (800-10000m), maantiejuoksut 5-42km, polkujuoksut
   - Juoksutossujen (piikkareiden) rakenne

Vinkkejä tukiharjoittelun tehostamiseen

Eeron Maraton Klubi

- **Voimatuottonopeuden tehostaminen**
  - Kontrastivoimaharjoitukset, nopeusvoimaharjoitukset
- **Lihasaktivaation ja juoksunopeuden kehittäminen**
  - Nopeus- ja hyppelyharjoitukset, juoksutekniikkaharjoitukset, aktivointiliikkeet
- **Liikkuvuuden ja askeleen hallinnan kehittäminen**
  - Juoksutekniikkaharjoitukset, juoksu mäkisessä maastossa/poluilla, aitajuoksu
  - Lihaskuntoharjoitukset, toiminnalliset voimaharjoitukset
  - Dynaamiset liikkuvuusharjoitukset
  - Muut: tasapaino- ja ketteryysharjoitukset, tanssi, pilates, jooga

15 min 3 kertaa viikossa

Eeron Maraton Klubi

- **Tukiharjoitusosio (esim. liikkuvuus-,aktivointi-, juoksutekniikka-, nopeus-, liikkeen hallinta- tai tasapainoharjoitus)**
- **Harjoituksen toteutus 3*/vko, 15min kerta, aikajakso 6kk**
- **3*15*6*4 = 1080 min = <u>18 tuntia !</u>**

- **Painota tukiharjoittelua syksyllä ja talvella!**
- **Säännöllisyys!**