

HUOMIOITA JUOKSUTEKNIIKASTA

Antti Lepistö

Yleistä juoksutekniikasta

- Kaikki juoksemaan kykenevät myös osaavat juosta
- Kaikilla oma, itselle ominainen tekniikka ja tyyli, jota ei tarvitse väkisin muuttaa
- Tekniikkaa voidaan kuitenkin parantaa, mutta maltilla!

Tekniikan parantamisen päähyödyt

- Taloudellisuus paranee
- Juoksu muuttuu miellyttävämmäksi
- Vammariski pienenee
- Juoksuharjoittelu ja kehontuntemus monipuolistuvat

Miten?

- Kehontietoisuutta kehittäen, esim. suuntaamalla tietoisuus tarkastelemaan omaa liikettä
- Juoksemalla eri vauhdeilla
- Juoksemalla erilaisilla alustoilla
- Erityisillä tekniikkaharjoitteilla
- Rentoutumalla juostessa, antamalla juoksun viedä
- Välttämällä yliväsyneenä juoksua
- Huolehtimalla lihaskunnosta ja -huollosta

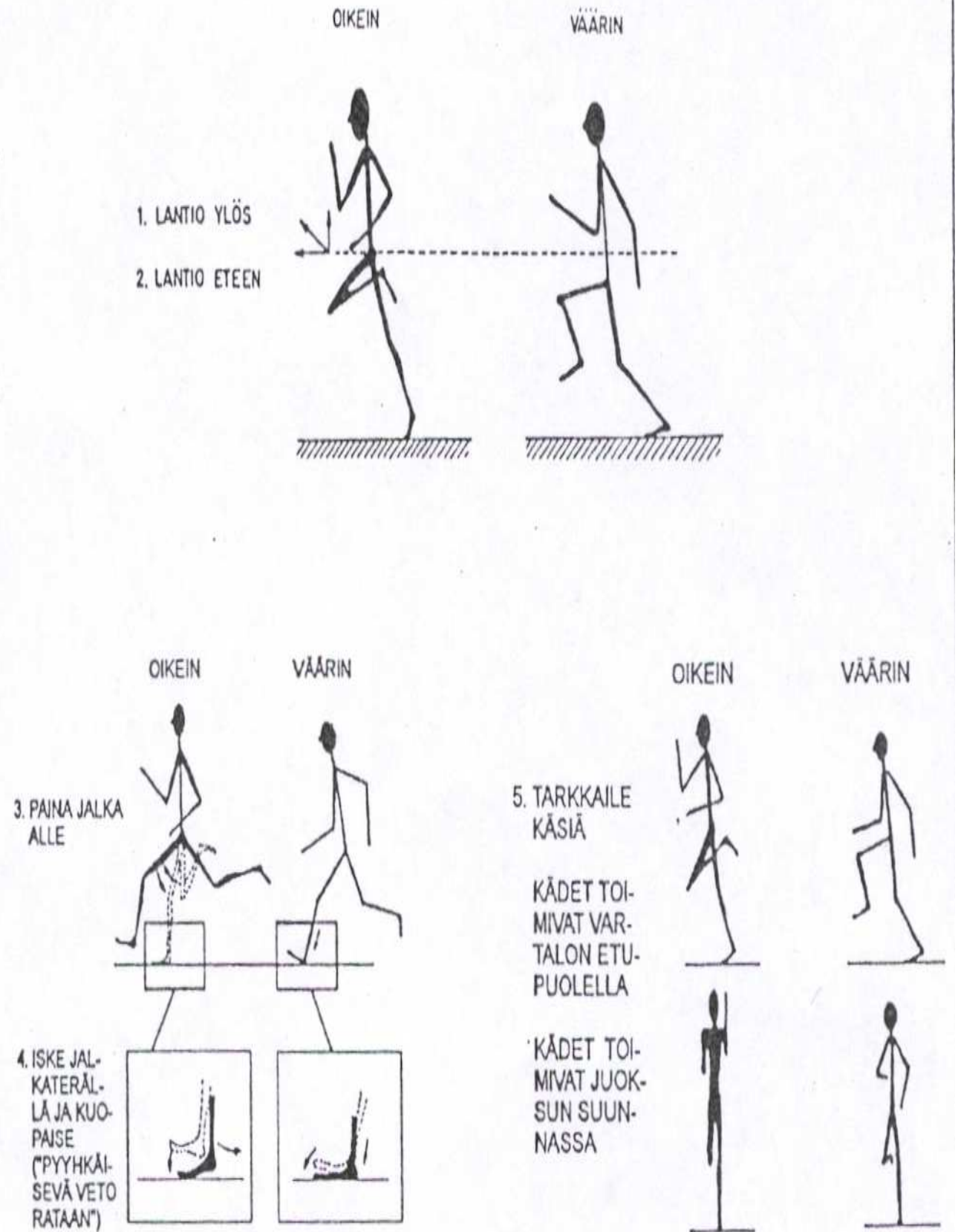
Hyvän tekniikan pääpiirteitä

- Luontaisen hengityksen mahdollistava hartioiden rentous, rintakehän ja yläselän rento ryhti
- Käsien luontainen, tasapainottava ja rytmittävä liike, ei ”runttaava” tai ”puristava”
- Jalkojen linjaukset, liikesuunnat ja askeleen rentous
- Polvet: ei yliojennusta eikä silti liiallista polvikulmaa
- Pää: ei turhia liikkeitä, mutta niska rentona, pää uljaasti ylhäällä, vartalon jatkeena
- Lantio jalkojen päällä ja keskivartalon alla, ei liian takana tai edessä
- Askelrytmi, ”normaali” ja yleisesti suositeltava rytmi n. 180 ask/min
- Kantapäävoittoisen askelluksen välttäminen, alastulo (lähes) painopisteen alle
- Ponnistus päkiältä, muttei pelkällä pohkeella, toinen jalka voimistaa heilahduksellaan tukijalan ponnistusta lantion toimiessa voiman välittäjänä

Hengitys

- Hengästyneisyys kertoo juoksun kuormittavuudesta
- Hengitys on juoksuun tutustumista...
- ...ja juoksu hengitykseen tutustumista
- Tarkkaile: keskity hengitykseen...
- ...ja suuntaa ajatus hengityksestä pois, anna hengityksen olla
- Varsinkin kovassa vauhdissa hengitys rytmittyy luontaisesti
- Rento palleahengitys, koko keuhkojen hengitys
- Kiinnitä huomio hartioiden ja rintakehän asentoon
- Nenän tai suun kautta hapentarpeen ja oman tunteen mukaan

”Oikein” ja ”väärin” kuvallisesti havainnollistettuna



Kehon painopiste, kulmat ja jarrutusmatka

