

# Hyvä elämä



**Ota sivu talteen tai jaa se Shortcutilla:** 1) Lataa ilmainen Shortcut-sovellus älypuhelimesi sovelluskaupasta. 2) Avaa sovellus ja ota kännykälläsi kuva sivusta. 3) Shortcut ohjaa sinut verkossa olevaan sisältöön.

**Yhteystiedot:** Puhelin 010 665 7621 | Sähköposti hyva.arki@almamedia.fi tai etunimi.sukunimi@almamedia.fi



## Syömään!

### Riistapata

500 g hirven- tai kauriipaistia  
2 sipulia  
1 pkt amerikanpekonia  
3 dl esikäsitettyjä metsäsieniä  
1 tl suolaa  
mustapippurirouhetta  
pari kokonaista mausteippuria  
2 rkl vehnäjuhoa

3–4 dl olutta tai vettä  
3 rkl tomaattisosetta  
1 rkl hunajaa  
1–2 dl ruokakermaa

Leikkaa liha suikaleiksi ja sipulit lohkoiksi. Silppua amerikanpekonin ja sienet. Laita pekonit padan pohjalle ja kuumenna tiriseviksi. Lisää lihakuutiot pienissä erissä

pekonin rasvaan ja ruskista. Lisää sipulit ja sienet ruskistamaan. Ripottele pinnalle vehnäjuhot ja lisää olut tai vesi. Hauduta melkein kypsäksi ja lisää tomaattisosea ja hunajaa. Hauduta kypsäksi miedolla lämmöllä ja lisää lopuksi ruokakermaa. Tarjoa perunoiden kera.

Resepti: Martat

## Juoksijan alkuverryttely

**Aloita lenkki rauhallisesti.** Kävele reippaasti tai hölköttele rauhallisesti ensimmäinen kilometri tai noin 10 minuuttia. Tällöin verenkierto vilkastuu, lihakset lämpenevät ja elimistö ehtii valmistautua harjoitukseen. Kun lämmittely on tehty, pysähdy tekemään muutamia aktiivisia venytyksiä, jotka avaavat eri kehonosien liikelajajuuttia.



### 1 Askelkyykky

Ota pitkiä askeleita eteen niin, että taemman jalan lonkankoukistajassa tuntuu joka askeleella pieni venytys. Liike avaa lantiota ja lonkankoukistajia. Samalla voit avata ylävartaloa kiertämällä sitä sivulle etummaisesta jalan puolelta tai nostamalla kädet ylös päälle. Tällöin etenkin rintakehä ja yläselkä avautuvat ja liike kohdistuu tehokkaasti lantion alueelle. Jatka kyykkyä noin 10 askeleen ajan.

# Juoksu kulkee oikealla verryttelyllä

**Aluksi:** Lenkki aloitetaan kehoa herättelevillä aktiivisilla venytyksillä ja taitoharjoitteilla

**Lopuksi:** Harjoitus ei huipennu loppukiriin vaan jäähdyttelyyn ja palautumisen käynnistelyyn

**Lenkin jälkeen:** Nesteytys, ravinto ja aktiivinen venyttely auttavat kehoa palautumaan

HANNA HYVÄRINEN, TEKSTI  
ERIIKA AHOPELTO, KUVAT

**Kunnollinen, lajikohtainen verryttely ei ainoastaan suoja vammoilta, vaan auttaa myös lisäämään harjoittelun tehoa.**

Jos juoksija aloittaa lenkkinsä ilman alkuverryttelyä ja täydellä vauhdilla, tilannetta voi verrata auton moottorin käynnistämiseen talvipakkasella ilman lämmitystä. Tällöin tehot eivät suuntaudu harjoitusvaikutuksen maksimointiin vaan elimistön lämmittämiseen.

Pahimmillaan liian kova aloitus vetää lihaksen hapoilta, eivätkä ne ehkä tokene koko lenkin aikana. Pahimmillaan koko lenkki voi olla enemmän tai vähemmän hukkaan heitetty.

### Aloita matilla

Hyvä juoksuverryttely alkaa hengitys- ja verenkiertoelimestön aktivoimisesta. Reipas kävely tai kevyt hölkkä avaavat hiusuonia, jolloin happi alkaa kulkea lihaksiin ja kudokset lämpenevät. Alkulämmittelyä seuraa nimenomaan juoksussa rasittuvien kehonosien avaaminen ja aktiivinen venyttely. Erityisen tärkeää on lonkankoukistajien sekä etu- ja takareiden juostimien, sillä ne ovat juostessa kovimmalla koetuksella.

Paras lopputulos saavutetaan, jos näiden jälkeen maltaa tehdä vielä muutamia tekniikkaa ja tasapainoa edistäviä ja hermostoa herättäviä harjoituksia.

Sen sijaan kaikenlaiset pitkät, staattiset venytykset ennen

lenkkiä on syytä unohtaa, sillä ne heikentävät juoksussa tarvittavaa lihasjäntevyyttä. Niiden sijaan alkuverryttelyssä suositetaan lyhyitä ja aktiivisia venytyksiä.

### Osa harjoitusta

Aikaa kunnollisen verryttelyn tekemiseen menee noin 10-15 minuuttia. Se voi tuntua paljon, mutta investointi kannattaa. – Kunnan verryttely parantaa lenkin harjoitusvaikutusta, eli lenkistä saa huomattavasti enemmän irti. Verryttelyaikaa ei myöskään tarvitse lisätä varsinaisen lenkkiajan päälle, vaan verryttely on hyvä ja tehokas osa lenkkiä, huomaattaa Varalan urheilupuiston valmennuskeskuksen testauspäällikkö Marko Haverinin.

### Lopussa himmataan

Alkuverryttelyn kanssa yhtä tärkeää on riittävä loppuverryttely tai -jäähdyttely. Lenkin voi päättää vaikkapa samoihin harjoitteisiin, joilla se aloitettiin, ne vain tehdään käänteisessä järjestyksessä. Siinä missä alkuverryttely valmistaa kehoa harjoitukseen, loppuverryttely käynnistää harjoituksessa kertyneiden kuona-ainesten poistumisen ja tehostaa siten palautumista ja seuraavaan treeniin valmistautumista.

Juttua varten on haastateltu liikunnanopettaja Pekka Rindelliä ja testauspäällikkö Marko Haverinia Varalan urheilupuistosta. Verryttelyliikkeet näyttivät Varalan liikunnaohjaaja Tupu Ahonien ja juoksu- ja hihtokoulun opettaja Jari Salmi.

## Verryttely 1/5

Sarjassa annetaan ohjeita ja vinkkejä lajikohtaiseen verryttelyyn. Ensimmäisessä jaksossa perehdytään juoksijan verryttelyyn. Tulevissa jaksossa paneudutaan hiihtäjän, palloilijan, painonnostajan ja ratsastajan verryttelyyn.

## Vähentää vammoja

**Oikeaoppinen** lajikohtainen verryttely ehkäisee urheiluvammoja ja valmistaa kehoa nimenomaan kyseisen lajin vaatimuksiin. Verryttelyn pitää siis kohdistua niihin lihasryhmiin, jotka tulevat harjoituksessa kuormittuviksi.

**Etenkin istumatyötä** tekevän on syytä kiinnittää erityistä huomiota kunnolliseen alkuverryttelyyn.

**Lajikohtainen alkuverryttely** parantaa myös treenin harjoitusvaikutusta ja tehostaa siten harjoittelua ja fyysisien toimintakyvyn kehittymistä.

### Oikeanlainen loppuverryttely

poistaa harjoituksessa kertyneitä kuona-aineita ja lisää hapen ja ravintoainesten kulkeutumista lihaksiin. Siten se nopeuttaa palautumista ja auttaa valmistautumista seuraavaan harjoituskertaan.



### 3 Etureisivenytyksistä

Ota joka askeleella nilkasta kiinni ja venytä etureittä vetämällä jalkaa pakaraan kohti. Voit samalla nousta päkiälle, jolloin lantio ojentuu paremmin.



### 6 Polvennosto- ja pakarajuoksu

Nosta polvi ensin joka askeleella lähelle rintaa. Muuta liikettä sitten, että pyrit tuomaan kantapäähän joka askeleella pakaraan. Tee molempia liikkeitä noin 20 metrin verran. Liikkeet edistävät tasapainoa ja koordinaatiota ja venyttävät pakaraa ja etureittä.



### 4 Takareisivenytyksistä kävelystä

Verryttele takareidet heilutelmalla jalkaa isolla liikkeellä eteen ja taakse. Vaihtoehtoisesti voit tehdä pieniä takareisivenytyksiä joka askeleella. Venytykset voivat olla hiukan pumppaavia. Hyvä määrä on esimerkiksi 6–10 venytystä tai heilautusta.



### 7 Pääkiähyppy

Hyypi hetki paikallaan polvet ja nilkat jäykkinä niin, että varpaat osoittavat ilmassa ylöspäin. Liike aktivoi pohkeen ja säären lihaksistoa ja kehittää nilkan käyttöä juoksussa.



### 5 Aitakävely

Niin sanottu aitakävely avaa etenkin lonkkia. Nostavuoroin kumpaakin jalkaa sivukautta kuvitteellisen aidan yliitse muutama askeleen verran. Venytyksen jälkeen on hyvä tehdä vielä muutamia hermostoa aktivoivia tekniikka- ja tasapainoliikkeitä.



### 8 Pysäytysloikka

Ponnista ilmaan yhdellä jalalla ja tule alas toisella jalalla pehmeästi ja joustuen. Pyri pysäyttämään liike alustulossa niin, että varpaat, polvet ja lonkat ovat samassa suorassa linjassa. Älä anna esimerkiksi polven kääntymään sisäänpäin. Liike edistää etenkin jalkojen hallintaa ja oikeaa juoksuasentoa.

## 2 Polvennostokävely

Ota joka askeleella polvesta kiinni ja vedä polvea rintaa kohti. Liike edistää tasapainoa ja kehonhallintaa ja venyttää pakaraa. Tarvittaessa voit ottaa tukea lenkkikaverista tai vaikka puunrungosta. Tee molemmilla jaloilla yhteensä 6–10 nostoa. Suoritus voi tehostaa nousemalla noston aikana päkiälle.

## Juoksijan loppuverryttely ja palautus

**Päättää lenkki** hidastamalla vauhtia viimeisten 10 minuutin tai kilometrin ajan. Älä lopuksi voit kävellä. Jos haluat tehdä irtiottoja tai muita spurttuja, tee ne ennen viimeistä kilometriä.

**Voit tehdä** lenkin loppuun samoja aktiivisia venytysliikkeitä kuin lenkin alussa, mutta rauhallisemmalla temppolla.

**Huolehdi** nestetankkauksesta heti lenkin jälkeen juomalla riittävästi.

**Syö** hiilihydraatti- ja proteiini-pitoinen välipala pian lenkin jälkeen. Lämmin ateria olisi hyvä syödä viimeistään tunti lenkin jälkeen.

**Mikäli haluat** tehdä staattisia venytyksiä, niitä voi tehdä kevyen lenkin jälkeen saman tien. Suosi tällöin lyhyitä tai keskipitkiä venytyksiä (10–30 sekuntia). Tärkeää on venyttää ainakin etu- ja takareidet, pohkeet ja lonkankoukistajat. Kovan harjoituksen jälkeen venyttely kannattaa tehdä vasta 2–3 tunnin kuluttua harjoituksesta.

**Etenkin rauhalliset** aktiiviset ja pumppaavat venytykset vilkastuttavat verenkiertoa, mikä puolestaan edistää lihasten palautumista

**Seuraavana aamuna** on hyvä tehdä pieni kävelylenkki tai vaikka kävellä töihin pari ylimääräistä bussipysäkin väliä.