

# Terve juoksija -tutkimus

## YLEISLÄMMITTELY (5 min)

### Lämmittely 1

Kahdeksikkojuoksu x 10–15 metriä edestakaisin  
Polvennostojuoksu x 10–15 m / juoksu takaisin  
Pakaruoksu x 10–15 m / juoksu takaisin  
Sivulaukka x 10–15 m / juoksu takaisin

TAI

### Lämmittely 2

Kahdeksikkojuoksu x 10–15 metriä edestakaisin  
Pikkuvuorohyppely x 10–15 m / juoksu takaisin  
Saksijuoksu x 10–15 m / juoksu takaisin  
Ristiaskeljuoksu x 10–15 m / juoksu takaisin

LONKAN JA KESKIVARTALON HARJOITUSOHJELMA	NILKAN JA JALKATERÄN HARJOITUSOHJELMA	LIIKKUVUUSOHJELMA (KONTROLLIRYHMÄ)
<b>1. Etunojalankku</b> Valitse yksi harjoite: A, B, C tai D <b>1A.</b> Vartalon suoristus 2–3 x 8–16 toistoa <b>1B.</b> T-kierto 2–3 x 8–16 toistoa <b>1C.</b> Staattinen lankku 2–3 x 20–40 sekuntia <b>1D.</b> Lankku jalkojen nostolla 2–3 x 20–40 sekuntia	<b>1. Jalkaterän ja nilkan lihasten aktivointi</b> Tee viisi liikettä, yksi sarja jokaista liikettä, ei taukoa <b>1A.</b> Varpaiden nosto vuorotahtiin (isovarvas/muut varpaat) x 10 toistoa <b>1B.</b> Varpaiden harotus x 10 toistoa <b>1C.</b> Pyyhkeen rullaus (varpaiden koukistus) x 10 toistoa <b>1D.</b> Varpaiden ojennus x 10 toistoa <b>1E.</b> Jalkaterän sisä- ja ulkosyrjän nosto vuorotellen x 10 toistoa	<b>1. Pohje polvi koukistettuna</b> 2–3 x 20–30 sekuntia (neljä harjoitevaihtoehtoa)
<b>2. Sivunojalankku</b> Valitse yksi harjoite: A, B, C tai D <b>2A.</b> Sivulankku lantion nostoilla 2–3 x 8–12 toistoa <b>2B.</b> Staattinen sivulankku 2–3 x 20–40 toistoa <b>2C.</b> Reiden lähentäjä (polven tasolta) 1–3 x 4–10 toistoa <b>2D.</b> Reiden lähentäjä (nilkan tasolta) 1–3 x 4–10 toistoa	<b>2. Tasapaino yhdellä jalalla seisoen</b> Valitse yksi harjoite: A, B, C tai D <b>2A.</b> Tasapainotyynyllä seisominen (polvi koukistettuna) 2–4 x 20–30 s <b>2B.</b> Pikkukyykyt tasapainotyynyllä 2–4 x 20–30 s <b>2C.</b> Pallon heitto tasapainotyynyllä seisten 2–4 x 20–30 s <b>2D.</b> Pikkukyykyt ja pallon heitto tasapainotyynyllä seisten 2–4 x 20–30 s	<b>2. Pohje polvi suorana</b> 2–3 x 20–30 s (neljä harjoitevaihtoehtoa)
<b>3. Lantion nosto</b> Valitse yksi harjoite: A, B, C tai D <b>3A.</b> Lantion nostot 2–3 x 20–40 sekuntia <b>3B.</b> Staattinen lantion nosto 2–3 x 20–40 sekuntia <b>3C.</b> Staattinen lantion nosto polven ojennuksilla 2–3 x 20–40 sekuntia <b>3D.</b> Lantion nosto yhdellä jalalla 2–3 x 8–12 toistoa	<b>3. Nilkan sisäkierto vastuskuminauhalla</b> 2–4 x 10–15 toistoa (vastus kevyt/keskitaso/raskas/hyvin raskas)	<b>3. Takareisi</b> 2–3 x 20–30 s (neljä harjoitevaihtoehtoa)

**Jalkineet:** Yleinen lämmittely ja lonkan ja keskivartalon harjoitukset suoritettiin sisäpelikenkiä käyttäen. Nilkan ja jalkaterän harjoitukset tehtiin ilman kenkiä, lukuun ottamatta kantapäillä- ja varpailla kävelyä, johon suositeltiin sisäpelikenkiä. Venyttelyharjoitukset tehtiin ilman kenkiä.

LONKAN JA KESKIVARTALON HARJOITUSOHJELMA	NILKAN JA JALKATERÄN HARJOITUSOHJELMA	LIIKKUVUUSOHJELMA (KONTROLLIRYHMÄ)
<p><b>4. Lonkan loitontajien voima</b></p> <p>Valitse yksi harjoite: A, B, C tai D</p> <p><b>4A.</b> Kyykky pikkukuminauhalla 2-3 x 10-15 askelta</p> <p><b>4B.</b> Sivuaskellus pikkukuminauhalla (polvet koukistettuina) 2-3 x 20-30 askelta</p> <p><b>4C.</b> Kävely etuperin ja takaperin pikkukuminauhalla (polvet koukistettuina) 2-3 x 20-30 askelta</p> <p><b>4D.</b> Sivuaskellus pikkukuminauhalla (polvet suorina) 2-3 x 20-30 askelta</p>	<p><b>4. Nilkan ulkokierto vastuskuminauhalla</b></p> <p>2-4 x 10-15 toistoa (vastus kevyt/keskitaso/raskas/hyvin raskas)</p>	<p><b>4. Etureisi</b></p> <p>2-3 x 20-30 s (neljä harjoitevaihtoehtoa)</p>
<p><b>5. Lonkan koukistajien voima</b></p> <p>Valitse yksi harjoite: A, B, C tai D</p> <p><b>5A.</b> Suoran jalan nosto selinmakuulla 2-3 x 8-12 toistoa</p> <p><b>5B.</b> Lonkan koukistajat selinmakuulla pikkukuminauhalla 2-3 x 8-12 toistoa</p> <p><b>5C.</b> Lonkan staattinen koukistus selinmakuulla pikkukuminauhalla 2-3 x 8-12 toistoa</p> <p><b>5D.</b> Lonkan koukistus seisten pikkukuminauhalla ja ilman 2-3 x 8-12 toistoa</p>	<p><b>5. Nilkan koukistajien voima</b></p> <p>Valitse yksi harjoite: A tai B</p> <p><b>5A.</b> Kantakävely eteenpäin ja taaksepäin 2-4 x 15-25 toistoa</p> <p><b>5B.</b> Nilkan koukistus vastuskuminauhalla 2-4 x 10-15 toistoa</p>	<p><b>5. Lonkan koukistajat</b></p> <p>2-3 x 20-30 s (neljä harjoitevaihtoehtoa)</p>
<p><b>6. Askelkyykyt</b></p> <p>Valitse yksi harjoite: A, B, C tai D</p> <p><b>6A.</b> Yhden jalan kyykky 2-3 x 8-12 toistoa</p> <p><b>6B.</b> Askelkyykky paikallaan 2-3 x 8-12 toistoa</p> <p><b>6C.</b> Etenevä askelkyykky 2 x 4-10 etuperin ja takaperin</p> <p><b>6D.</b> Askelkyykyhyppy 2-3 x 6-12</p>	<p><b>6. Nilkan ojentajien voima</b></p> <p>Valitse yksi harjoite: A tai B</p> <p><b>6A.</b> Varpailla kävely etuperin/sivuttain/takaperin 2-4 x 15-30 toistoa</p> <p><b>6B.</b> Varpaille nousu molemmin jaloin/yhdellä jalalla 2-4 x 15 toistoa</p>	<p><b>6. Pakarat</b></p> <p>2-3 x 20-30 s (neljä harjoitevaihtoehtoa)</p>
<p><b>7. Takareiden voima</b></p> <p>Valitse yksi harjoite: A, B, C tai D</p> <p><b>7A.</b> Maastaveto vastuskuminauhalla 2-3 x 12-15 toistoa</p> <p><b>7B.</b> Pyyhkeen veto kantapäällä (selinmakuulla) 2-3 x 8-12 toistoa</p> <p><b>7C.</b> Nordic hamstring -harjoite 1-3 x 4-10 toistoa</p> <p><b>7D.</b> Pyyhkeen veto kantapäällä yhdellä jalalla (selinmakuulla) 1-3 x 4-10 toistoa</p>	<p><b>7. Nilkan staattinen sisäkierto</b></p> <p>2-4 x 5-10 sekuntia</p>	<p><b>7. Reiden lähentäjät</b></p> <p>2-3 x 20-30 s (neljä harjoitevaihtoehtoa)</p>
<p><b>8. Askelkyykyt sivulle</b></p> <p>Valitse yksi harjoite: A, B, C tai D</p> <p><b>8A.</b> Askelkyykyt sivulle (vuorotahtiin oikealle ja vasemmalle) 2-3 x 6-10 toistoa</p> <p><b>8B.</b> 3D-askelkyykky 2-3 x 2-4 per suunta</p> <p><b>8C.</b> Nouseva aurinko 2-3 x 6-10 toistoa</p> <p><b>8D.</b> Askelkyykky sivulle ristiaskeleella 2-3 x 6-10 toistoa</p>	<p><b>8. Nilkan staattinen ulkokierto</b></p> <p>2-4 x 5-10 sekuntia</p>	<p><b>8. Vartalon kierrot</b></p> <p>2-3 x 20-30 s (neljä harjoitevaihtoehtoa)</p>

Suunniteltu juoksuharjoitus (30-75 min)