



## Jooksma!

„Jooksmine on mõnus. Jooksmine on lihtne. Jooksmine ei vaja erilisi tingimusi. Jooksmiseks ei pea ootama erilist ilma. Jooksmine on üsna odav. Jooksmisega saab koormuse lihtsalt kätte. Jooksmine hoiab värsket ja motiveerituna,“ selliselt võtab harrastusjooksja Jana Koppel kokku põhjused, miks jooksmine on hea.

Kuidas peaksid algajad treeningutega alustama, et spordiala teede nende südamesse leiaks ning esimene metsajooks viimaseks ei jääks? Jana ütleb, et jooksmisega alustamise puhul oleneb kõik sellest, milline on füüsiline vorm. Kui pole ikka kunagi spordiga kokku puutunud, tuleks alustada käimisest. Järgmiseks etapiks on juba treeningud, kus vaheldumisi aeglaselt sörgitakse ja kõnnitakse. Käimislõikude pikkus võiks ületada jooksulõikude pikkuse. „Näiteks kümme minutit käimist ja viis minutit jooksu,“ annab Jana algajatele hea retsepti. Treenituse taseme säilitamiseks võiks jooksmas käia vähemalt kaks korda nädalas. Kui aga eesmärk on areng, siis võiks vähemalt neli korda nädalas jooksuringle minna küll.

„Kõige parem on joosta metsarajal, muru või kruusa peal,“ ütleb Jana. Teda treeninud Riho Ment lisab, et metsarajal ja kruusal hakkavad tänu ebatasasele pinnasele aktiivselt tööle ka jalatalla sisemised lihased, mis siledal pinnal saavad vähe koormust. See aga tugevdab jalavõlvi ja põida.



## Jana Koppel ja jooksmine

Jana Koppel on DDB Eesti partner ja tegevjuht, kelle hobi on jooksmine. Spordiga on ta kokku puutunud maast madalast. Jooksmine tuli aga aktiivselt päevakorda eelmisel aastal koos maratoni osalemise eesmärgiga, mis küll tol korral jäi psühholoogilise barjääri tõttu teostamata, kuid sai tänavu septembri alguses ellu viidud. Tänu treener Riho Mendi koostatud treeningplaanile ja Jana visale tööle läbis ta SEB Tallinna maratoni 42 km distantsi ajaga 4 tundi ja 5 minutit.



### Soojendus ja venitus käivad jooksmise juurde

„Jooksudistants oleneb eesmärkidest, tähtis on, et treening oleks vahelduv: pikemad trennid vahelduvad lühematega, kiiremad taastavatega,” vastab Riho, kui küsida, kui pika maa ühe treeninguga maha peaks jooksma. „Need, kes soovivad end proovile panna võistlustel, peaksid oma treeningute pikkusi planeerima võistlusdistantsi järgi.”

„Nii soojendusvõimlemine kui ka venitus on iga treeningu lahutamatuks osaks,” paneb harrastusjooksja treenijatele südamele. „Soojendusharjutustega valmistame oma liigeseid ja lihaseid treeninguks ette ning harjutusi võiks teha kogu kehale. Ajaliselt piisab 5–10 minutist.”

Pärast treeningut on venitus kohustuslik. „Loomulikult on kõige tähtsamad jalad,” rõhutab Jana. Läbi tuleks venitada kõik lihasgruppid alates alaseljast, lõpetades säärelihastega. Ära ei tohi unustada ka sisemisi reielihaseid. Iga venitust tuleks hoida 10–20 sekundit. Intensiivse treeningu järel aitab venitamine lõdvestuda ning vähendab lihaseväsimust ja -valulikkust.

### Õige varustus aitab paremini jooksmisele keskenduda

Tõsise harrastussportlasena peab Jana väga oluliseks õiget jooksuvastust, mis vastavalt ilmale ja aastaajale varieerub. Kõige tähtsamad on jooksujalatsid, ilma nendeta ei saa läbi ka päris algaja. „Jooksujalatsite

### Pärast treeningut on venitus kohustuslik.

pealt kokku hoida ei tohi. Ja hea, kui neid oleks mitu paari, siis nad kestavad kauem. Tossude valikul võtke aega, tehke poes jalatest. Oma kogemustest võin öelda, et vale jalats viis mind puusavigastuseni, mis kandus edasi juba põlve,” rõhutab Jana õigete jooksujalatsite tähtsust. „Kindlasti ei saa jooksujalatsid lõpmatult kasutada. Soovitav eluaeg on umbes 800–1000 kilomeetrit, siis võiks uued hankida.”

Hädavajaliku varustuse alla kuulub ka õige riie just sügisel, talvel ja kevadel. Kui külmal ajal vales riidesse panna, on haigused kerged tulema. Siinkohal kehtib ütlus: pole halba jooksuilma, on vaid valeid jooksuriided.

Külmal ajal tuleb arvestada riie-tumisel kolme kihiga. Aluskiht annab kehale hea hingamise ja niiskustranspordi (Adidas Climacool suveks ja Climalite või Climawarm külma ajaks). Teise ehk termokihi materjal peaks takistama sooja õhu liikumist kehast eemale, kuid samas laseb niiskusel läbi kanga aurustuda (Adidas Climawarm). Kolmas ehk väliskihit on tavaliselt kerge materjalist ning kaitseb tuule ja vihma eest, lastes samal ajal liigsel soojusel ja kehaniiskusel aurustuda (Adidas Climaproof või Climawarm).

Suvisel ajal, eriti sooja ilma puhul oleks vaja soetada lihtsalt üks korralik särk, mis tagab maksimaalse õhuläbilaskvuse ja niiskustranspordi (Adidas Climacool).

Lisaks riietusele on tõsisema harrastussportlase kohustuslik varustus ka pulsikell. Ilma selleta ei ole eesmärgipärane teadlik treening võimalik. See on analüüsi aluseks.

### Treeningplaani aitab ära hoida ületreenitust ja vigastusi

Nagu iga aktiivsema spordiharrastusega, käivad ka jooksmisega kaasas vigastused. Jooksjate suurimad vigastusohutlikud kohad on jalad ja alaselg. Vigastuste puhul tuleb kindlasti spordiarsti poole pöörduda, kes oskab täpsemalt öelda, kuidas ravida ning millisel koormusel taastumispeerioidil, kui üldse, treenimist jätkata. Ise ravi ja probleemidele lahenduse otsimine võib lõppeda väga kurvalt.

Liiga intensiivselt treenivad ja treeningplaanita harrastussportlast võib ohustama hakata ka ületreenitus. Ületreenitust on esimesel hetkel keeruline ära tunda. „Enda kogemustest võin öelda, et alguses võib tunduda, et kõik on kõige paremas korras, aga ületreeningu alge on olemas. Kerge ületreeningu tunneb ära näiteks selle järgi, et kiirus- ja kiirendusharjutuste sooritamine tundub raske. Nagu treener Riho on mulle öelnud: parem olla kümme protsenti alatreenitud, kui üks protsenti ületreenitud,” võtab Jana teema kokku.

### FB jooksmine

FB Jooksmine on olnud Jana igapäevane sotsiaalne programm juba eelmise aasta kevadest. Algatatud sai FB Jooksmine seetõttu, et kahju oli vaadata, kuidas jooksuharrastajad tegid endale liiga küll vale jooksutehnika, riietumise või jalanõudega.

Eelmise aasta 10. augustil sai FB Jooksmine raames käivitatud esimene treeningrühm Tallinnas. Nüüdseks toimuvad kõikidele huvilistele treeningud Tallinnas (treener Riho Ment), Tartus (treener Viljar Vallimäe) ja peatselt on grupp käivitumas taas Rakveres. Nii Tartu kui ka Tallinna treenerid koostavad individuaalseid treeningplaane.

Rohkem infot leiab:  
jookseme.com,  
Facebookis FB Jooksmine