

Jooksuharjutused parandavad jooksutehnikat

Facebook'i jooksurühma juhendaja Riho Ment tutvustab jooksuharjutusi, mille korrapärane sooritamine parandab jooksuasendit ja –tehnikat, olles ühtlasi erialaseks kehaliseks ettevalmistuseks.

Tekst: Riho Ment/Facebook Jooksmine Fotod: Terje Lepp

Jooksuharjutused on asendamatu treeninguvahend, samuti tehakse neid võistluse-eelsel soojendusel. Riho soovitas kolm korda nädalas harjutavatel harrastajatel teha neid korra, sagedamini harjutavatel harrastajatel kaks või kolm korda nädalas. Algajad võiksid jooksuharjutusi teha 30–40 meetrit, edasijõudnud kuni 60 meetrit ja rohkemgi. Hoida tuleb tavalist jooksuasendit, aktiivselt põiaga tõugates ning täisnurkselt kõverdatud käsi liigutades. Harjutusi näitasid ette Heleri Hinno, Karre Lauring ja Riho ise.



Ristsammjooks

Joostes vasak külg ees, viia parem jalg korda mööda ette ja taha. Jala etteviimisel tõsta põlve kõrgemale. Puusapöörded suurendavad puusaliigese liigutusalatust. Samamoodi sooritada harjutust parem külg ees.

Sääretõstejooks

Kõige lihtsam jooksuharjutus, mis sobib alustamiseks. Vaheldumisi viia parem ja vasak jalg hoogsalt taha, puudutades kannaga tuharat. Keha on ette kallutatud nagu tavalises jooksuasendis, vältides liigset ettekallet.

Hüppejooks

Tõsta äratõukel põlv kõrgele ülesse, fikseerides viivuks jooksuasendit, rõhutades edasi, mitte ülestõuget. Kõige intensiivsem harjutus. Vältida jooksu muutumist hüppamiseks. Kõiki neid harjutusi (va põiajooks ja ristsammjooks) saab sooritada ka üle kahe tavalise sammu ehk rütmiharjutusena. Võib teha ühe jalaga ühte ja teisega teist harjutust.

Põiajooks

Tõugata aktiivselt vaheldumisi vasakult ja paremalt põialt, tippiva sammuga ja põlvetõsteta. Jälgida, et tugijalg läheks mahapanekul sirgeks, kand võib õrnalt maad puudutada. Hoogne kädetöö aitab harjutust lihtsamini sooritada.

Põlvetõstejooks

Tõsta vaheldumisi vasakut ja paremat reit kõrgele ülesse (põlv täisnurkselt kõverdatud), tõugata põiaga aktiivselt, nagu lüües seda vastu maad. Käed liiguvad edasi-tagasi veidi suurema ulatusega kui tavaliselt. Hoida tavalist keha ettekallet, vältides tagasikallet ja puusadest allavajumist. Sooritada harjutust kiire rütmiga ja tiheda sammuga.

Ratasjooks

Tõsta jalg mõttelise kaarega üles ette, viia keha alt läbi ja uuesti ette, nagu väntaksite jalgrattaga. Sooritada harjutust hoogsalt. Käed liiguvad suure ulatusega ette-taha. Hoida tavalist keha ettekallet, vältides tagasikallet ja puusadest allavajumist.

Jalatõstejooks

Viia vaheldumisi vasak ja parem jalg sirgelt ette ning tuua otse keha alla äratõukeks tagasi. Põida sirutada vahetult enne äratõuget, pärast äratõuget tuleb pöörid kohe enda poole tõmmata. Hoida tavalist keha ettekallet, vältides tahakallet ja sirgeid käsi.

