



Jooksmine

Jooksmine on üks enamlevinumaid treeningviise. Jooksutreening on parim viis parandada oma füüsilist vormi. Lisaks aitab üks korralik jooksutrenn sul saavutada fantastilise enesetunde. Miks mitte siis teha seda kõik regulaarselt ja parimat võimalikku resultaati silmas pidades

1. Jooksutreeningute juures on kõige olulisem reeglipärasus.

Kuldreegliks oma jooksuvormi parandamiseks on treenida üle päeva. Sellisel juhul on edusammud lausa tormilised tulema.

2. Teiseks tuleb meeles pidada, et **hea tulemuseni kiirteed ei ole.** Jooksmisega alustades tuleb seda eriti hoolikalt silmas pidada, et mitte endale vigastusi tekitada ja jooksmine üleloomuliku jõupingutusena ei tunduks.

Treeningplaani on jooksutreeningute juures heaks motivaatoriks, mis aitab sind ka raskematel hetkedel riided selga ajada ning mugavast tugitoolist, diivanilt või söögilaua äärest jooksurajale suunduda. Kindel eesmärk aitab sul jooksutreeninguid sihipärasemaks muuta ning väljamõeldud takistusi (tööväsimus, vihmane ilm jms) eirata. Samasugusteks innustajateks võivad olla veel hea kaaslane, muusika või uute jooksuriiete ja -jalatsite soetamine.

3. Lisaks korrapärasele treeningutele on tähtis ka puhkus ja toitumine. Neile "kolmele vaalale" hea tulemuse sünni rajanebki.

Jooksuvarustus

Treeningplaani on jooksutreeningute juures heaks motivaatoriks. See aitab sul ka raskematel hetkedel riided selga panna ning jooksurajale suunduda. Samasuguseks innustajaks võib olla ka uute jooksuriiete või -jalatsite soetamine.

Jooksujalatsid

Jalatsid on jooksuvarustuse juures kõige olulisem osa. Igal sammul, mis inimene joostes teeb, langeb tema jalgadele koormus, mis on võrdne 2–3-kordse kehakaaluga. Jooksmisel teeme kumbagi jalaga 1 kilomeetri läbimisel 400–500 sammu. See nõuab jala liigestelt ja lihastelt omajagu pingutust, et sellisele koormusele vastu seista. Siin tuleb abiks korralik jooksujalats, mis kaitseb jalgu tugevate põrutuste eest ja toetab nii, et jalg oleks jooksuliigutuseks alati optimaalses asendis. [Sobivaima jalatsi leiad hästivarustatud spordikauplusest.](#) Nõu küsi alati spetsialistilt, olgu selleks siis kompetentne müüja või sõber. Arvestama peaksid, et parima kaitse ja toetusega jooksujalatsite hinnad jäävad 1500 ja 2500 krooni vahele. Siinkohal mõned soovitud jooksujalatsi valikul:

- **Osta jalatseid päeva teises pooles**

Jalgadel võtab pärast ärkamist mõni tund aega, et need saavutaksid oma maksimaalse suuruse. Päeva jooksul koguneb jalgadesse vedelikke, mis jala suurust mõnevõrra kasvatavad. Samamoodi mõjub ka treening. Seetõttu peab jooksujalatsid valides jätma ninaossa ca 0,5 cm varuruumi, et varbad saaksid kogu treeningu vältel vabalt liikuda.

- **Proovi kindlasti mõlemat poolpaari**

Inimese kehapooled ei pruugi olla identsed. Ka jalad erinevad mõnevõrra üksteisest kas pikkuse, laiuse või võlvikõrguse poolest. Seepärast proovi alati mõlemat jalatsit ja vali sobivad alati suurema jala järgi!

- **Jooksujalats peab kohe sobima**
Kui vabaaja jalatsitel võib olla n.-ö „sissekäimise aeg”, siis jooksujalats peab sobima kohe proovides. Õige tunnetuse saamiseks proovi poes erinevaid jooksujalatsiseid ja kasuta neis liikumiseks kogu poe pinda. Proovides seo korralikult jalatsite paelad ning ära häbene erinevates suundades joosta ja hüpelda. Kontrolli, kas kand on jalatsis kindlalt fikseeritud ja varbaid saab vabalt liigutada.
- **Kasuta proovimisel sarnaseid sokke, mida treeningul**
Spordipoes on saadaval erineva suuruse ja tegumoega proovisokke, mis aitavad jalatsiostul teha parimaid valikuid. Koos jalatsitega on soovitatav soetada endale ka spetsiaalsed jooksusokid.

Jooksuriie

Jooksuriietuse valikul tuleks lähtuda eelkõige mugavusest ja rõivaste funktsionaalsusest. Riitus peaks olema piisavalt elastne ja kerge ega tohi takistada jooksuliigutusi. On vältimatu, et aktiivselt liikudes hakkab inimkeha higistama. Seetõttu muutub naha pind märjaks, olemine muutub ebamugavaks ning organism hakkab otseselt sõltuma välistemperatuurist. Kui väljas on soe, tekib ülekuumenemiseoht. Kui aga õues on miinuskraadid, suureneb risk külmetuda. Seetõttu on paslik soetada endale jooksurõivad, mis on valmistatud vetthülivatest materjalidest ja mille mikrokiudkangas (näiteks *CoolMax*, *DriFit*) juhib niiskust keha pinnalt eemale. **Riitumise ülesanne on luua keha ümber treenimiseks vajalik mikrokliima.** Kui väljas on jahe, tuleks jooksmiseks kasutada lisaks niiskust juhtivale särgile ja pükstele soojust hoidvat fliisjakki. Tuule ja sademete kaitseks on soovitatav hankida endale kergest, kuid tuule- ja veekindlast materjalist valmistatud jooksudress.

TOITUMINE

Keha vajab elamiseks energiat. Kui lisandub ka aktiivne füüsiline treening, siis kasvab energiavajadus veelgi.

Et täis kõhuga toidulauast otse jooksurajale suundumine hea mõte ei ole, on pea igaüks meist omal nahal tunda saanud. Seekord anname Sulle kogunud maratonaari Margus Pirksaare näpunäiteid, kuidas oleks kõige mõistlikum jagada toidukorrad ning mida on soovitatav tarbida hommiku-, lõuna- ja õhtusöögiks.

Jook

60-65% inimese kehakaalust moodustab vesi. Vett vajame me eksisteerimiseks iga päev. Veeta ei suuda inimene elada kauem kui 6-12 päeva. Inimene vajab vett 28-38 ml kehakaalu kilogrammi kohta, lapsed isegi rohkem. Vesikeskkonnas toimub seedimine, toitainete imendumine ja muud eluks vajalikud protsessid, veel on ka termoregulatiivne toime. Seega on vesi oluline osa kõikidest protsessidest, millega jooksmise ajal kokku puutume.

Parim janukustutaja on puhas jahe joogivesi, mineraalveega ei maksaks liialdada. Seega on sportimise ajal just soovitatav tarvitada tavalist joogivett. Spordijoogid ja geelid on mõeldud suurema koormusega treenimise puhul, kus kiire energiataastamine on ülioluline. **Vett tuleks kasutada regulaarselt sportimise ajal ja peale sportimist. Keskmiselt omandab inimese organism 200 ml tunnis,** ülejäänud vedelik väljub organismist muul viisil. Tarbi vedelikku juba enne janu tekkimist, sest vedeliku omastamine võtab aega ning janu väljendab juba organismi vedeliku puudust ja kurnatust.

Soovituslik toitumine:

Homnikusöök (soovituslik kellaaeg 7.00 – 8.30):

Homnikusöök on meie päevas üks olulisemaid toitumiskordi, mis peab andma olulise osa süsivesikutest. **Kuna süsivesikud peaksid andma 50 – 60% päevasest energiast, võiksid need olla põhiline osa just hommiku- ja lõunasöögist.** Organism vajab pidevalt glükoosi. On suurim viga jätta hommikul söömata või süüa toitu, mis sisaldab vähe süsivesikuid. Vähese süsivesikute hulga korral peaks maks rabama väga kõvasti tööd teha, et hoida veresuhkru tase normi piires. Glükoosi süntees pole maksa jaoks tavapärane tegevus ja on mõtetu rakendada maksale hommikul sellist suurt lisakoormust. Sellepärast on igati mõistlik süsivesikuterikka toiduga anda vajalik glükoos organismile. NB! Homnikusi süsivesikuid ei muundata rasvaks.

Sobivad toidud: pudrud, leib, pannkook moosiga, kartulitoidud, pastatoidud, puu- ja köögiviljad. Homnikusöök peaks olema võimalikult rasvavaene. Ei sobi sardellid, viinerid, vorstivõileivad.

Homnikusöök peab kindlasti sisaldama teatud koguse kõrgkvaliteetset valku: lahjad piimatooted (biojogurt, kohupiim, biokeefir, lahja juust) muna, kala, linnuliha.

Lõunasöök (soovituslik kellaaeg 12.00 – 14.30): Kui oled söönud hommikust ülalviidatud ajal ja viisil, pole lõunasöögiks mingeid piiranguid. Naudi oma rikkalikku lõunasööki, mis peab olema võimalikult mitmekesine, sisaldades rohkesti puu- ja juurvilju (kasvõi salatina). Ei maksa liialdada kogustega.

Õhtusöök (soovituslik kellaaeg 17.30 – 19.30): Õhtusöögi reegel on mõõdukus ja süsivesikutevaesem, kui oli seda hommikusöök ning lõunasöök. Sobivad puu- ja köögiviljad. Tükike kvaliteetset valku (kala, linnuliha, kohupiim, juust, keefir, jogurt). Mida hilisem kellaaeg, seda vähem sobivad süsivesikuterikkad toidud (saiakesed, pannkoogid, magusad koogikesed, pastatoidud, kartulitoidud).

Oode (põhitoidukordade vaheline toitumine)

Võiks kasutada lisaenergia saamiseks ning kergemad toiduained oleksid õun, porgand, klaas mahla, smuutid, keefir, puuviljakokteilisegud.

Nõuanded

- Keedetud toidud on alati tervislikumad kui praetud. Puu- ja juurvilja tuleks tarbida iga päev vähemalt 200–300g kumbagi.
- Ära söö vahetult enne treeningut. Treeningu ja toidukorra vahele tuleks jätta ligikaudu 2-tunnine paus, et toit ei hakkaks kõhus loksuma ega gaase tekitama. Peale treeningut kosuta organismi kerge ootega.
- Võistluspäeva hommikune söömine ei peaks erinema väga tavapärasest hommikusöögist. Võistluspäeva hommikul ei tohiks katsetada uut menüüd – see jäta treeninguperioodi.
- Soovituslik on süüa korraka väikesed portsjonid ja tihedamalt kui suurtes kogustes ja harvem.
- Kulutatud energia tuleb alati tagasi saada ning parim viis on seda teha läbimõeldud toitumisplaani järgi.



On päevi millal mitte mingi hinna eest ei taha jooksumise jalga tõmmata. Juba jooksmisest mõtlemine võib tunduda vastumeelne. Põhjuseks võib olla halb ilm, halb tuju, raske tööpäev või mõni terviseprobleem, mis teeb jooksmise vastumeelseks. Usu, meil kõigil tuleb seda ette. Sellisel juhul on ainult üks soovitus – **mõtle positiivselt.**

Kui oled tüdinenud ühest ja samast jooksurajast, siis vali kord nädalas vahelduseks uus rada. See pakub vaheldust. Veel aitab motivatsiooni kõrgel hoida, kui kutsud mõne sõbranna/sõbra jooksuma kaasa. Isegi, kui igakord ei ole teie treeningute ühildamine võimalik, siis tehes seda kord nädalas, on see ikkagi heaks vahelduseks. Koos treenimine on alati lõbusam ja nii saate üksteist innustada.

Juhul, kui ilm on ikka väga halb või enesetunne kehva, siis meie soovitus on pigem puhata ja muuta oma treeningplaani vastavalt. Täna jäätad treeningu vahele, järgmine kord teed pisut rohkem, nii lihtne see ongi. **Tunneta oma keha, sest hea enesetunne on kõige tähtsam.**

Kõik päevad ei ole vennad, nii on lugu ka treeningutega. Miks mõnel päeval on jooksumine eriti raske? Suureks mõjutajaks on loomulikult uni. **Kui oled vähe maganud, ei ole ka jaksu. Samamoodi mõjutavad ka muud tegurid nagu stress ja eelmisest treeningust taastumine.** Et identifitseerida, mis sinu enesetunnet jooksumisel mõjutab, peaksid vaatama tagasi 48h. Isegi 2h vähem und või ebakorrapärane toitumine võisid olla selle põhjustajateks.



Kas kuulad muusikat jooksu ajal? Kui ei, siis võiksid seda vahelduseks proovida. Juba see fakt, et sa ei kuule end hingeldamas, muudab jooksmise kergemaks. Lisaks muusikale võid kuulata ka näiteks audioraamatuid & -õpikuid. Ühenda kasulik meeldivaga!

Üheks parimaks motivatsiooniallikaks on [Nike+ komplekt](#). See eeldab, et sul on iPod nano või iPod touch ja Nike+ jooksumissüsteem. Kasutamine on imelihtne:

1. **Häälesta** See on lihtne. Vali kas “tavaline” treening oma iPod® nano’lt või sea oma jooksumise spetsiaalne eesmärk. Kui sa tahad kuulata vaid valitud muusikat, koosta oma isiklik lugude kogumik iTunes’is. Sul on ka võimalus alla laadida treeningprogramm maailma parimatelt treeneritelt iTunes’i veebipoest Nike Sport Music’u lehelt.

2. **Jookse** Sinu iPod nano võimaldab saada jooksumise ajal kõigkõikvõimalikku informatsiooni treeningust: aeg, distants, põletatud kalorit jne. Kogu see informatsioon jõuab iPod’i ekraanile ja läbi kõrvaklappide ka sinuni. Kui sa vajad lisajõudu, hoia all iPod nano keskmist nuppu, et kuulata oma lemmik ergutuslugu.

3. **Ühenda** Peale jooksumise ühenda iPod nano oma arvutiga, et näha koheselt oma tulemusi nikeplus.com’is. iPod nano lisab automaatselt viimase jooksumise andmed sinu isiklikku kontosse, nii on lihtne jälgida oma treeningute edenemist. Sea iseendale eesmärged, esita sõpradele väljakutseid ja korralda võistluseid. Jookse veelgi paremini ning tunne sellest mõnu!

HEAD TREENIMIST! Sai <http://seb.jooks.ee/?p=194> materjalide järgi