

Sofia Kilpikivi

MARATON MIIMMI

Tammi

Askelmerkit
sohvalta maaliin





Kansi ja sisuksen suunnittelu: Suvi Segercrantz
Taitto: Jukka Iivarinen / Vitale Ay
Kannen valokuva: Raisa Kyllikki Ranta
Valokuvat: katso sivu 192

© Sofia Kilpikivi ja Kustannusosakeyhtiö Tammi, 2016
ISBN: 978-951-31-8742-2
Painettu EU:ssa



Sofia Kilpikivi

MARATON MIMMI

Askelmerkit sohvalta maaliin

Tammi



SISÄLLYS

Alkusanat 6

1

SIVU 8

**Minustako maraton-
mimmi eli kuinka
ryhtyä juoksijaksi**

2

SIVU 22

**Ensimmäiset askeleet eli
miten aloitan juoksemisen**

3

SIVU 34

**Juoksijan vaatetus eli
miten näyttää hyvältä**

4

SIVU 54

**Lisäperunat, kiitos! eli
juoksijan ravinto**

5

SIVU 62

**Vammat eli juoksijan
kehonhuolto**

6

SIVU 82

**Tässä kropassa eli
juoksu ja (naisen)
terveys**

7

SIVU 92

**Juoksen jo oravan-
pyörässä eli miten
säilyttää motivaatio**

8

SIVU 112

**Maratonille
osallistuminen**

9

SIVU 128

**Miten valmistautua
maratoniin?**

10

SIVU 150

**Mitä minä täällä teen!
eli juoksutapahtumasta
selviytyminen**

11

SIVU 168

**Paljon lisää kivaa eli
muut juoksutapahtumat**

12

SIVU 182

**Koukussa juoksuun
eli jälkisanat**



Alkusanat

Haaveiletko juoksemisesta? Haaveilet, mutta et pysty juoksemaan kuin bussiin, jossa sitten puuskutat ja kuivaat hiusrajaasi. Loistavaa! Tämä on juoksukirja juuri sinulle. Minä nimittäin olin samanlainen kuin sinä. Sisimmässäni olen edelleen. Olen laiska ja mukavuudenhaluinen ja erityisesti pidän syömisestä, oluesta ja nukkumisesta. Juoksemisesta sen sijaan en pitänyt, oikeastaan vihasin sitä.

Nyttemmin olen juossut kymmenen maratonia ja tuplamäärän puolikkaita. Olen osallistunut polkujuoksuihin, esteratakisoihin ja juoksukisaan laivan kannella. Olen juossut helteessä, kaatosateessa ja marraskuun jokaisena päivänä. Vaikka edelleen mieluiten vietän aikani makuuasennossa syöden ja lukien, taidan myös olla aika ihastunut juoksemiseen.

Muistan, miltä tuntuu saada koripallo naamaan ja jäädä viimeiseksi kunujaossa. Tiedän, että liikunnan aikaansaama hyvä olo voi tuntua paskapuheelta. En ole kiinnostunut raakaravinnosta vaan jäätelöstä, ja ohrapirtelö todellakin päihittää mennessä tullen ne hemmetin viherpirtelöt. Olen kuitenkin hurautunut juoksuun, ja mikäli sinua kutkuttaa yhtään juosta – kolme kilometriä, kymmenen kilometriä tai maraton – anna kun kerron sinulle, miten pääset alkuun. Vakuutan, että pystyt siihen.

Ehkä olet jo reipas ja kovaa treenaava urheiluhullu? Sinulle en voi tarjota vertaistukea, mutta voin ehkä auttaa muutamien juoksuun liittyvien erityispiirteiden kanssa. Ehkä seuraava tavoitteesi on maraton, mutta et tiedä, missä sen juoksisit ja miten sille treenaisit. Minäpä kerron, ja ehkä säästän sinut myös muutamalta hiertymältä.

Miksi tämä kirja sitten on tehty? Luen mielelläni juoksua käsitteleviä kirjoja, mutta jokainen niistä, olivat ne sitten miten viihdyttäviä tai asiantuntevia tahansa, tuntuu vieraalta. Huippu-urheilijoiden kirjoittamat oppaat ovat liian teknisiä, liian hifisteleviä ja liian vaativia. Haluan juosta hyvän lenkin silloin ja kauhean lenkin tällöin, pelätä lähtöviivalla ja huojua helpottuneena maalissa. Lasten kускаaminen harrastuksiin, välikausivaatteiden lajittelu ja tyttöjen skumppaillat tekevät SM-tasoiselle kestävyysjuoksijalle mitoitettujen ohjelman noudattamisen hankalaksi, ja jos yritän keskittyä maksimaalista hapenotto-kykyä hahmottaviin kaavioihin, alkaa ajatukseni välittömästi harhailla.

Tunnelmoivat juoksumuistelmat taas – jostain syystä niitä kirjoittavat ainoastaan kestävyysihmeet. He houkuttelevat minut lukemaan kertomalla olleensa ylipainoisia vetelyksiä, jotka yhtäkkiä päätyivät yönselkään juoksemaan tunteja ja taas tunteja, aina vieraaseen kaupunkiin saakka. Inspiroidun ja alan ahmia kirjaa: lopultakin jotakin samaistuttavaa ja innostavaa! Noin sivulla kahdeksan selviää, että kirjoittaja onkin juossut kilpaa kouluaikoina ja voittanut piirimestaruuksia. Maratoneihin hurahdettuaan hän suoriutuu niistä nopeammin kuin minä ensimmäisestä puolimaratonistani. Se siitä samaistumisesta sitten.

Koska en ole koskaan lukenut kirjaa siitä, millaista on kaivaa itsensä sohva-tyynyjen välistä maratonin starttiviivalle ja miten se tehdään ilman minkäänlaista liikunnallista taustaa tai lahjakkuutta, päätin korjata tilanteen itse. Juoksemiseen liittyy paljon lähes myyttisiä käsityksiä mielenhallinnasta ja fyysisistä kyvyistä. Tässä kirjassa haluan kumota näitä käsityksiä ja aion paljastaa, miten ihan jokainen voi juosta. Jopa maratonin. Myös sinä.

1



Minustako maratonmimmi eli kuinka ryhtyä juoksijaksi

Perheessäni ei harrastettu liikuntaa. Maratonin katsomista, verkkaista kävelyä tai satunnaista soutilaitteesta innostumista tuskin lasketaan liikunnan harrastamiseksi.

En ollut aktiivinen lapsi vaan kliseisen lukutoukan ruumiillistuma. Tanssin kyllä lapsena balettia ja jopa rakastin sitä kiihkeästi, mutta en harjoitellut paljon saati ollut lajissa hyvä. Suurimman osan vapaa-ajastani makasin sängyllä ja luin. Kavereiden soittaessa väitin minulla olevan menoa ja jäin tyytyväisenä kirjojeni pariin.

Seisoin kuitenkin vanhempieni kanssa joka kesä katsomassa Helsinki City Marathonia, sillä se vain oli tapana – ehkä ihmettelyn ilosta tai ehkä ihan aidosta kiinnostuksesta lajiin. Aikuisena huomasin, että puolisoni ja miespuoliset kaverini juoksivat maratonin, jotkut useastikin. Olin varma, että minusta ei siihen olisi. Juoksijat olivat ihan omaa rotuaan, kestävyysjuoksijat varsinkin.

Vuonna 2009 olin jälleen tien vieressä seuraamassa juoksijoita. Nyt kannustin maratoonareita lasteni kanssa, mutta olin tyytymätön osaani katsojana. Juokseminen, varsinkin maratonin juokseminen, kiehtoi minua yhä enemmän. Olisiko mitenkään, mitenkään mahdollista, että sittenkin pystyisin siihen?

Miksi juoksisin?

Aloittaminen on aina vaikeinta. Sanotaan, että jos sinun tarvitsee kysyä, miksi juoksisit, et tule ymmärtämään vastausta. No, ennen kuin kukaan aloittelija pääsee siihen pisteeseen, että juokseminen on hauskaa ihan pelkän juoksemisen vuoksi, tarvitsee hän motivaatioksi selkeitä syitä. On monta hyvää syytä, miksi sinun kannattaisi edes kokeilla juoksemista.

Ensinnäkin juokseminen on helppoa ja sopii kaikille. Et tarvitse pallosilmää, koordinaatiota, neuvostoliittolaisen voimistelijan notkeutta etkä edes selkään-taputtelevaa sosiaalisuutta. Tylsyyden sietäminen on alkuun avuksi, mutta käsitys siitä, että juokseminen on ankeaa, yksitoikkoista ja yksinäistä, muuttuu kyllä harrastuksen edetessä.

Toiseksi juoksu on halpaa, ainakin teoriassa. Käytännössä pehmeisiin lenkkareihin, pinkeisiin trikoisiin, tukeviin rintaliiveihin, räikeisiin toppeihin, virtaviivaisiin huppareihin, kahiseviin juoksutakkeihin, muotoiltuihin pohjallisiin, painostaviin kompressiosukkiin ja pehmoisiin rakonestosukkiin, kädessä kannettaviin juomapulloihin, rinnan päälle ristittäviin reppuihin, typerän näköisiin pipoihin, vielä typerämmän näköisiin lakkeihin, totaalisen urpoihin aurinkolippoihin, noloihin heijastinliiveihin, tuulta pitäviin hansikkaisiin, hiertäviin puhelinkoteloihin, kitkeriin juomajauheisiin, pölyisiin glukoosipastilleihin, hankaliin sykemittareihin, ulkomaankielisiin juoksulehtiin ja tämän kirjan kaltaisiin opuksiin uppoaa pienen kunnan liikevaihtoa vastaava summa. Puolessa vuodessa. Eikä tässä ole edes mukana kilpailumaksuja, vakuutuksia, hierontaa, fysioterapiaa, osteopatiaa, kalevalaista jäsenkorjausta tai lisäravinteita saati niitä Kanarianmatkoja, jotka tuli ostettua pienessä juoksun jälkeisessä hiprakassa marraskuun lopun lauantai-iltana, kun jalat kerta kaikkiaan kaipasivat alleen asfalttia lumisohjon sijaan.

Niille, jotka pitävät päänsä kylmänä, riittävät lenkkarit ja pari urheiluasua eri sääolosuhteisiin. (Tosin kukaan ei ole vielä 2000-luvulla tavannut juoksijaa, jolle riittäisi lenkkarit ja pari urheiluasua eri sääolosuhteisiin, vaikka hänestä onkin huhuja liikkunut. Jos minulta kysyt, niin kyseessä on urbaanilegenda.)

Kolmanneksi juoksu vaikuttaa positiivisesti terveyteen ja hyvinvointiin, minkä varmaan tiesitkin. Lista kestävyysliikunnan terveysvaikutuksista on pitkä ja ankea. Matalampi verenpaine, hitaampi sydämen löyntitiheys, paremmat veren rasva-arvot ja niin edelleen, ne samat jutut, joista työterveyslääkärisi joko on jo huomautellut tai tulee jatkossa huomauttelemaan. Toki kiinnostavampia-kin vaikutuksia löytyy, niin kehoon kuin mieleenkin.

Itse juoksen pääasiassa sen takia, että olen turhan nössö käyttäkseni päih-teitä kovin rankalla kädellä. Sen verran olen kuitenkin kokeillut, että tiedän 30 kilometrin jälkeen saavutettavan pöhinän olevan huomattavasti doupimpaa shittii kuin vastaavasta tai runsaammastakaan grammamäärästä etanolia saa itselleen aikaiseksi. Juoksua piristeenä käytävällä on harvemmin suurta riskiä töppäillä ihmissuhteissaan, hän saa ajaa päihteestään päihtyneenä eikä kovin pahaa krapulaakaan ole odotettavissa. Vieroitusoireet ja riippuvuusikäytyminen sen sijaan voivat rassata läheisten hermoja ja aiheuttaa kiusallisia tilanteita tai vähintäänkin holtitonta rahanmenoa (vrt. se Kanarian-matka).

Juoksu ei ainoastaan saa aikaan ohikiitävää hilpeän leijuva olotilaa vaan voi vaikuttaa mielialaan pysyvämmin. Tutkimusten mukaan 30 minuuttia liikuntaa kolmesti viikossa neljän kuukauden ajan tehosi masennukseen yhtä hyvin kuin masennuslääke sertraliini. Positiivisen vaikutuksen saadakseen ei ensin tarvitse masentua, vaan säännöllinen lenkkeily pitää yllä hyvää mieltä ihan jokaisella.

Vaikutus ei varmastikaan johdu pelkästä aivokemiasta vaan myös siitä, miten asioiden saaminen aikaan, kehittyminen, uusien juttujen kokeileminen, mukava seura, luonnossa oleilu ja omaan krooppaansa tutustuminen vaikuttavat käsityksiin itsestä ja elämästä.

Juoksemisen aikaansaamaa riemua voi lisätä myös peilikuva tai annoskoko. Yleensä homma toimii niin, että toisen kasvaessa toinenkin suurenee. Koska juoksu rasittaa suuria lihasryhmiä, se kuluttaa paljon energiaa. Suuri energiankulutus taas saa aikaan peilissä näkyvän hahmon kapenemisen tai mahdollistaa sen, että lautaselle voi lapata vähän reippaammin



välipalaa eikä paakelseista tarvitse ulkonäkösyistä kieltäytyä. Lisäksi juoksu voi auttaa tölväisempään energiansaannin ja liikunnan suhdetta terveemmälle pohjalle.

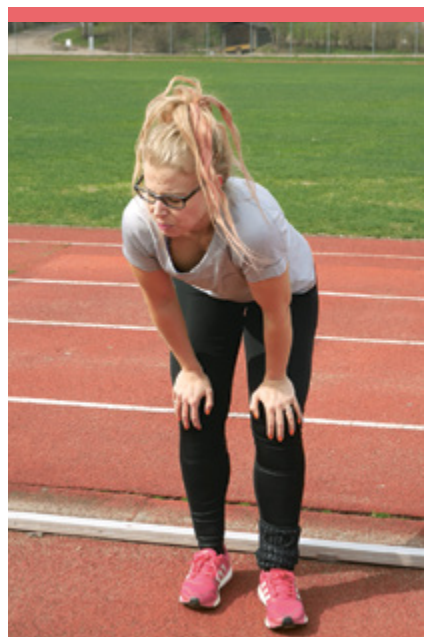
Kaiken kaikkiaan tai yksinkertaisesti juokseminen kannattaa, koska se tekee iloiseksi. Joskus se tekee iloiseksi siksi, että on vihdoin kotiovella ja juoksemisen voi lopettaa. Joskus taas se tekee iloiseksi siksi, että kun on lähdössä lenkille tietää, että kukaan ei vaadi vajaan tuntiin sinulta yhtään mitään.

Paitsi fyysistä iloa juokseminen on myös vapautta. Se on vapautta aikatauluista ja sitoumuksista. Juosta voi silloin kun haluaa, niin usein tai harvoin kuin haluaa, juuri sen verran kuin haluaa ja sen näköisenä kuin haluaa. Se on vapautta odotuksista ja paineista. Lenkkiä voi lyhentää halutessaan, voi kävellä, jos siltä tuntuu, voi osallistua kisoihin tai olla osallistumatta tai voi juosta kisoissa rennosti ajasta välittämättä. Juoksu on vapautta ylittää itsensä. Voi juosta tunnin pidempään, jos siltä tuntuu, tai voi juosta niin kovaa kuin pääsee. Tietysti juoksu on myös vapautta siinä syvimässä merkityksessä: vain minä, mieleton, pystyvä kroppani ja tie.

Nyt päästäänkin tärkeimpään. Yksi juoksun tai ylipäänsä fyysisen harjoittelun parhaista puolista on se, että sen kautta oppii ymmärtämään omaa kroppaansa ja tietyllä tavalla määrittelemään oman kehonsa uudelleen. Juokseminen tarjoaa mahdollisuuden kokea tyytyväisyyttä omaan vartaloon ja sen kykenevyyteen täysin riippumatta ulkoisesta määrittelystä tai kehon ulkonäöstä. Liikunnan avulla voi määritellä itsensä, kykynsä ja taitonsa uudelleen ja nähdä itsensä uudella tavalla.

Lisäksi kehittyminen ilahduttaa. Ensimmäisen kymmenen kilometrin juokseminen tai ensimmäisen juoksupahtuman maaliin saapuminen saa aikaan sellaisen pystyvyyden tunteen ja riemun, jota muutoin harvoin kokee. Pitkään tavoitellun tai yllättävän ennätysajan saavuttaminen leijuttaa pitkään.

Riemukkaaksi tulee myös siitä, että luopuu saavuttamisesta. Juoksee tai kävelee omia aikojaan, kelloon katsomatta, juuri niin kuin huvittaa. Lapsetkin sen tietävät: Juokseminen on hauskaa. Juokseminen on vapautta. Juokseminen on puhdasta iloa. Me aikuiset jostain syystä vain unohdamme sen helposti.



Oikeus juosta ei ole itsestänselvyys

Vastaan vielä hieman erilaisella kulmalla kysymykseen siitä, miksi juoksen. Juoksen, koska minulla on siihen oikeus. Vielä muutama vuosikymmen sitten oltiin sitä mieltä, että kestävyysjuoksu vaarantaa naisten terveyden. Naiset eivät voineet kilpailla maratonilla eivätkä osallistua niille edes huvikseen. Itse asiassa jo 800 metrin juoksu nähtiin liian rankaksi suoritukseksi naiselle.

Vuonna 1928 Amsterdamin olympialaisissa useampi nainen oli ilmeisesti puutteellisen harjoittelun takia tuupertunut 800 metrin kisan päätteeksi, mikä johti siihen, että nämä ”pitkät” matkat jätettiin naisten kisoista pois. Vuoteen 1960 asti pisin naisten juoksumatka olympialaisissa oli 200 metriä. Vielä Moskovan olympialaisissa vuonna 1980 pisin naisten juoksumatka oli 1 500 metriä. Siis puolitoista kilometriä ja siis kahdeksankymmentäluvulla.

Ensimmäinen Bostonin maratonin juossut nainen on amerikkalainen Roberta ”Bobbi” Gibb ja vuosi oli 1966. Hän yritti ilmoittautua maratonille, mutta järjestäjät kielsivät osallistumisen, koska naiset eivät olleet fyysisesti kykeneviä suoriutumaan 42 kilometristä. Gibb ei antanut tämän estää, vaan hiippaili hupparissa lähtöpaikalle ja piileksi pusikossa lähtölaukukseen asti. Hän juoksi maaliin ajassa 3:21 mutta ei tietenkään saanut virallista tulosta.

Bostonin maratonin puolivälissä on niin kutsuttu ”Scream tunnel”, jossa Wellesley Collegin naisopiskelijat kannustivat juoksijoita ja heiluttelivat Kiss me! -kylttejä. Gibb on kertonut, että sana hänen juoksustaan oli kiirinyt

edeltä Wellesleyn kohdalle, ja naiset olivat niin vaikuttuneita, että hänen juostessaan ohi he itkivät.

Seuraavana vuonna Bostonin maratonin lähtöviivalla oli toinen nainen. Kathrine Switzer ilmoittautui mukaan vuonna 1967 kertomatta etunimeään ja sukupuoltaan, mutta kesken kisan järjestäjät yrittivät poistaa hänet radalta. Switzer juoksi maaliin noin neljässä ja puolessa tunnissa. Virallista aikaa hänkään ei saanut.

Naiset saivat oikeuden osallistua Bostonin maratonille vasta kuusi vuotta Gibbin juoksun jälkeen vuonna 1972. Olympialajiksi naisten maraton tuli Los Angelesissa vuonna 1984 eli vain reilut kolmekymmentä vuotta sitten.



Tuolloin Joan Benoit Samuelson voitti kultaa. Minä olin kolmevuotias. Katsoimme 22-tuumaisesta Salorastamme kisoja. En muista, oliko kyseessä varsinainen kisa vai jokin kooste, kenties uutislähetys, mutta muistan Gabriela Andersen-Schiessin.

Andersen-Schiessillä oli kilpailun loppumetreillä lämpöhalvaus, ja hän oli todella huonossa kunnossa. Viimeiseen rata kierrokseen, 400 metriin, meni aikaa lähes kuusi minuuttia. Muistan hänen punaisen asunsa. Muistan yleisön metelöinnin. Muistan, kuinka hän ei suostunut keskeyttämään. Muistan, miten sitä ihmeteltiin. Ja sitäkin, että naiset juoksevat maratonia.

Andersen-Schiess oli minulle kuin sadusta tai elokuvasta. Olin kolmevuotias, joten tietysti halusin olla prinsessa, mutta yhtä lailla halusin olla kuin Andersen-Schiess. Nainen, joka tekee jotain, mitä naiset eivät yleensä tee. Nainen, joka ei välitä siitä, miten vaikeaa hänellä on, vaan jatkaa silti. Nainen, jolla on päämäärä ja tavoite.

En tiedä, juoksisinko maratoneja ilman Gabriela Andersen-Schiessiä. Enkä tiedä, juoksisiko kukaan meistä ilman Katherine Swizeriä tai Roberta Gibbiä. Nykyään tuntuu käsittämättömältä, että kestävyysjuoksua pidettiin naisille sopimattomana ja että naiset eivät saaneet osallistua maratoneille.

Yhä edelleen on tyypillistä, että naisen rooli on olla kannustaja ja miehen urheilija. Kannustajan roolissa ei ole mitään vikaa, jos se on osa, jossa itse haluaa olla. Sen sijaan asetelmaa kannattaa miettiä, jos ei ole tullut ajatelleeksi muuta roolia. Minunkin kaveripiirissäni kestävyysjuoksua harrastivat ja maratoneja juoksivat ainoastaan miehet. Ajattelin pitkään, että minä en pystyisi juoksemaan moista matkaa, ja yhtenä syynä luulooni oli nimenomaan esikuvien puute. En tuntenut yhtäkään naista, joka olisi juossut maratonin. Vielä korostetummin en tuntenut yhtään maratonin juossutta ihan tavallista naista, jolla olisi ehkä perhe, työ, vähemmän atleettinen vartalo ja kiinnostusta muuhunkin kuin itsensä räikkäämiseen.

Suomessa naisia voi olla puoletkin juoksutapahtuman osallistujista. Täällä se, että nainen juoksee pitkiä matkoja tai harrastaa muuta raskasta liikuntaa, ei ole kovin harvinaista. Monissa muissa Euroopassa maissa rankka fyysinen harjoittelu on naisille epätyypillistä tai epäsuotavaakin. Etelä-Euroopassa juoksutapahtumien sukupuolijakauma on jo selkeästi miespainotteinen, naisia on paljon vähemmän. Lisäksi tapahtumiin osallistuvat naiset ovat usein lähes puoli ammattimaisia juoksijoita. Huvikseen pitkiä matkoja juoksevat tavalliset naiset tuntuvat olevan monissa paikoin harvinaisuus. Olen juossut maratonin kolme kertaa Las Palmasissa. Jokaisella kerralla on hämmästelty, aionko tosiaan juosta ”koko ison maratonin”. Mutta chiquitita, sehän on 42 kilometriä!

Varsinkin jos oma ulkomuoto ei vastaa ihannetta tai sitä, miltä juoksun harrastajan tai maratoonarin ”pitäisi” näyttää, voi olla todella hankala kuvitella itseään kisaan juoksemaan 42 kilometriä. Näinhän se ei ole. Liikkuminen ja juokseminen kuuluvat kaikille, eikä niitä varten tarvitse olla hyväkuntoinen tai hyvännäköinen. Ei lahjakas eikä nuori. Sama juttu maratonin kanssa. Sinne voi mennä ihan kuka tahansa ulkonäöstä ja liikunnallisista lahjoista huolimatta.

Kuinka selättää tekosyyt

Nyt saatat kuvitella, että juokseminen on jatkuvaa endorfinituotusta ja että heti ensimmäisen lenkin jälkeen ihastut lajiin palavasti. Näin ei tietenkään ole. Jos etsit harrastusta, joka sujuu joka kerta ja on aina mukavaa, kokeile lukemista. Valitettavasti sellaista liikuntaharrastusta ei olekaan, joka olisi aina mukavaa, miellyttävää, palkitsevaa, nautinnollista ja rentouttavaa. Liikuntaharrastuksissa tuppaa väkisinkin kehittymään, ja kehitys ei muutama ensimmäisen kerran jälkeen ole enää suoraan ylöspäin nouseva jana. Takapakkia seuraa aina, ja sen vanavedessä väsymystä ja turhautumista.

Edes joka lenkin jälkeen ei välttämättä ole kivaa. Hyväksy tämä heti alkuun, äläkä odota jatkuvaa hurmiota. Suosittelenkin, että suhtaudut juoksemiseen kuin puolisoosi tai työpaikkaasi. Kun olet päättänyt aloittaa juoksemisen, niin meinaat olla sen kanssa sekin jälkeen kun alkuhuuma on laantunut.

Hyviin puoliin keskittymisestä on hyötyä ihan samoin kuin rassaavan siipan tai tylsäksi käyneen työn kanssa. Tänään ei ehkä kulkenut, mutta juoksinpa silti. Ei huvittanut juosta tuntia, mutta juoksin sentään puoli. En saavuttanut tavoitettani, mutta sain kokemusta.

Koska juokseminen ei aina ole kivaa, siitä alkaa helposti luistaa erilaisilla syillä, joko tekosyillä tai ihan oikeiden ongelmien takia. Tässä muutamia yleisiä syitä, joihin juokseminen yleensä tyssä joko alkuinnostuksen jälkeen tai jo ennen aloittamista.

Juokseminen tuntuu pahalta

Suurin syy siihen, miksi ihmiset uskovat, ettei juokseminen sovi heille, on se, että he ovat juosseet vain Coopereita tai hirveällä kiireellä bussiin. Juokseminen tuntuu pahalta, jos sitä tekee voimiensa ylärajoilla ja pakosta. Sen sijaan silloin, kun juokseminen on vapaaehtoista ja järkevällä kuormitustasolla, se on paljon mukavampaa. Aloittelijan tulee juosta hitaasti, eikä myöhemminkään ole mikään pakko tehdä raskaita harjoituksia.

Aloita maltillisella, jopa naurettavan hitaalta tuntuvalla juoksuvahdilla ja vaihda se välillä kävelyyn, niin harjoittelu on mahdollisimman miellyttävää. Kun kuntosi kohoaa, juokseminen ei enää tunnu niin pahalta. Harjoittelun myötä opit myös sietämään pientä epämukavuutta ja ehkä jopa nauttimaan siitä. Juoksu on aluksi ja usein myöhemminkin vaikeaa. Sinussa ei ole vikaa etkä ole huonompi kuin muut, jos juokseminen tuntuu pahalta. Hidasta vauhtia, kävele välillä, keskity hengitykseesi tai yhteen askeleeseen kerralla. Juoksemisen flow löytyy kyllä jossain vaiheessa. Ei ehkä vielä meneillään olevalla lenkillä, mutta vähitellen. Se, kuinka nopeasti juoksusta alkaa nauttia, on yksilöllistä. Lenkin alussa olo on usein tukala viidestä minuutista puoleen tuntiin. Sen jälkeen sujuu paremmin. Kuukaudessa parissa säännölliseen treeniin yleensä tottuu sen verran, että sitä alkaa kaivata.

Mitään kovia kipuja ei juostessa saisi tuntua. Pienet juilimiset siellä täällä ovat normaaleja aluksi ja myöhemminkin silloin, kun harjoitusta muuttaa raskaammaksi. Kova kipu tai tunne siitä, että jalkaan ei pysty varaamaan, on hälytysmerkki, ja silloin pitää lopettaa harjoitus ja hakeutua asiantuntijan pakeille. Jos juoksu on aiheuttanut jotain muuta kipua kuin lihaskipua, joka ei ole poistunut ennen seuraavaa harjoitusta, älä treena.

Minulla ei ole aikaa

Onpas. Jo parista vartin lenkistä viikossa on hyötyä, ja jokaisella on niihin aikaa. Mitä todennäköisimmin sinulla on aikaa jopa muutamaan tuntiin viikossa. Ymmärrän kyllä hyvin, että joskus aikaa on oikeasti vähän eikä aikataulussa välttämättä ole juuri mistä nipistää. Todennäköisimmin vietät kuitenkin useita tunteja viikossa somessa, telkkaria tuijotellen tai pelaten. Mikäli et halua luopua näistä, älä luovu. Mutta jos haluat myös juosta, jostain täytyy tinkiä. Itsehän tingin esimerkiksi siivouksesta.

Aikatauluongelmiin auttaa myös luova ajattelu ja se, että juosta voi oikeasti ihan missä tahansa. Ehkä voisit juosta työmatkoja, edes kerran viikossa, edes yhteen suuntaan? Ehkä voisit juosta postiin hakemaan paketin? Kauppaan, apteekkiin, Ikeaan tai vanhempainiltaan?

Jos olet paljon työmatkoilla, juoksu on parhaita mahdollisia treenimuotoja. Juoksumatto löytyy monista hotelleista, olkoonkin kirottu vehje. Juoksemalla pääsee myös näkemään kaupunkia tiukallakin matkustusaikataululla.

Jos harrastat jo muuta liikuntaa, voit yhdistää juoksuharjoittelun siihen. Juokse salille tai tanssitreeneihin, niin olet jo valmiiksi tehnyt alkulämmittelyn. Kotiin päin voit hölkkäillä palauttavasti.

Ehkä voit tavata kavereitasi tai hoitaa parisuhdettasi yhteisellä lenkillä? Treenitreffit säästävät aikaa ja ovat terveellisempiä kuin tapaaminen baarissa.

Minulla on lapsia, ei minulla ole aikaa

Lapsiperheissä oma aika on kortilla. Ajan löytäminen lapsiperhearjessa on samalla tavalla järjestelykysymys kuin muulloinkin. Jos sinulla on lapsia, voit mitä todennäköisimmin juosta heidän harrastustensa aikana. Pue treenivaatteet päälle ja jätä tarvittaessa takki lasten harrastuspaikkaan, niin et palellu, kun haet heidät. Myös lasten kaverisynttärät tarjoavat erinomaisen treenihetken: lapset sisään juhliin ja itse lenkille. Muutaman vuoden ikäisen voi myös jättää hiekkalaatikolle ja juosta pihaa ympäri. Voit myös laittaa lapsen rattaisiin ja juosta kauemmaksikin kuin pihan ympäri. Hieman vanhemman lapsen kanssa voi treenata yhdessä. Lapsi ajaa pyörällä ja itse yrität pysyä perässä. Tästä saa kehitettyä myös erinomaisen, joskin nöyryyttävän, vauhtiharjoituksen...

Yksinhooltajien voi olla hyvin hankalaa löytää treeniaikaa, varsinkin jos edellä mainitut keinot eivät syystä tai toisesta toimi. Tällöin suosittelen kysymään lastenhoitoapua mistä tahansa mahdollisesta lähteestä. Terveysteen ja jakamiseen panostaminen kannattaa, olkoonkin että apua voi olla hankala pyytää.



Into loppui kuin seinään

Aloittelija on yleensä täynnä intoa – muutaman viikon ajan. Sitten tulee flunssa tai loma tai työmatka tai muutos työpaikalla tai muu ylläri, joka sotkee kuviot. Treeni jää, ehkä lopullisesti.

Säännöllisen liikuntaharrastuksen aloittaminen on elämänmuutos, eivätkä sellaiset valitettavasti ole kovin helppoja. Niin sanotut repsahdukset taas ovat täysin normaaleja ja ikään kuin kuuluvat kuvioon. Sen, että treenaaminen jää muutamaksi päiväksi, muutamaksi viikoksi tai muutamaksi kuukaudeksi (tai vaikka muutamaksi vuodeksi), ei tarvitse merkitä mitään. Aina voi aloittaa uudelleen.

Usein innostus pysyy yllä helpommin jo sillä ajatuksella, että ei hätäänny mahdollisista tauoista. En ole juossut kahteen viikkoon, kaikki oli turhaa ja kaik on män -ajattelu johtaa helposti siihen, että tauko venyy ja venyy. Älä anna tauolle sen suurempaa merkitystä. Se ei kerro mitään sinusta eikä sinun kyvyistäsi. Nyt et ole treenannut, mitä sitten, se on mennyttä. Tulevaan voit vaikuttaa.

Innostuksen säilymistä helpottaa myös maltillinen aloitus. Älä ahnehdi vaan lisää treenejä vähitellen. Näin säästyt todennäköisimmin myös vammoilta ja ehkä siltä aloittelijaa tyypillisesti vaanivalta flunssaltakin.

Tee myös itsellesi selväksi, miksi juokset. Mitä tavoittelet? Mitä juokseminen antaa sinulle? Silloin kun ei huvita, muistele näitä asioita. Miltä tuntuu ylittää maaliviiva? Miltä tuntuu, kun juoksu kulkee? Miten mukavaa on jaksaa paremmin. Miten kiva on hölkkäillä rauhassa ja katsella luontoa.

Voit myös tehdä itsesi kanssa sopimuksia: Lenkin jälkeen tai kun tietty kilometrimäärä on täynnä, saat hankkia tai tehdä jotain, mitä himoitset tai mistä erityisesti pidät. Ehkä saat ostaa erikoiskahvin tai syödä muromysliä tavallisen sijaan lenkin päätteeksi. Kenties liimaat kalenteriin tähtitarran joka treenistä. Kuulostaa ehkä lastentarhatouhulta, mutta säännöllisten tähtirivien selailu antaa tyydytystä.

Sopimukset toimivat myös kavereiden kanssa tehtyinä. Miehille tyypilliset vedonlyönnit maratonin juoksemisesta voivat olla tehokkaita mutta eivät välttämättä kovin järkeviä ratkaisuja. Ihan siitä päättelen, kuinka moni kertoo päätyneensä lähtöviivalle vedonlyönnin seurauksena – treenaamatta lainkaan.

Sovi sen sijaan kaverin kanssa, että lenkkeilette yhdessä viikoittain tai edes kuukausittain. On paljon vaikeampi jättää treeni väliin, jos kaveri jo palloilee pihamaalla trikoot jalassa. Mikäli ette asu lähellä, voi aina järjestää puhelintreenin. Yleensä sopiva aloitustahti juoksulle on sellainen, jolla juostessa pystyy puhumaan. Puhua voi hyvin puhelimestakin. Voitte myös sopia, että lähetätte toisillenne viestin aina treenin jälkeen. Kaverilta saapuvat tekstarit innostavat usein itseäkin solmimaan lenkkarit ja lähtemään ulos.

Puoliso tai muu perheenjäsen nillittää

Varsinkin pikkulapsiperheissä omasta ajasta voi joutua toden teolla vääntämään. Kumpikin puolisoista voi kokea joutuvansa tekemään enemmän, ja toisen ”pakeneminen” lenkille voi käydä rankasti hermoille. Joskus aika ja voimat ovat todella tiukoilla. Silloinkin liikuntaharrastus yleensä auttaa, mutta on hyvä miettiä, minkä verran aikaa se vie. Tunti pari viikossa on aivan kohtuullista suoda toiselle, oli itse kuinka rasittunut tahansa. Jatkuva treeneissä ramppaaminen ja siellä tuntikausien viettäminen on tietysti asia erikseen.

Ajankäytöstä kannattaa keskustella ja sopia yhdessä, sehän on selvä. Käytännössä asia ei aina ole niin yksinkertainen. Puolison voi olla vaikea käsittää, että juokseminen on sinulle tärkeä asia, varsinkin jos olet vasta aloittanut. Varsinkin äidit tuntevat usein myös syyllisyyttä omasta ajasta ja siitä, että he ”jättävät” lapset puolison tai jonkun toisen vastuulle. Syyllistyminen on turhaa, eikä lupia tarvitse pyytää muuten kuin siinä mielessä, että aikataulu saadaan toimivaksi koko perheelle. Joskus on parasta vain ilmoittaa, että haluaa treenata tietyn kohtuullisen määrän viikossa, ja edellyttää, että se onnistuu.

Puoliso voi kokea liikuntaharrastuksesta myös mustasukkaisuutta. Kenen takia vaimo on alkanut treenata? Mitä jos hänestä tulee todella kuuma ja hän löytää jonkun toisen? Siellä juoksuryhmässä on varmasti timmejä ja sporttisia ottajia! Myös muutos voi pelottaa. Miksi puolisoni ei enää halua viettää aikaa leffoja katsellen ja herkkuja syöden, vaan juoksee mieluummin räntäsateessa? Kuka tuo ihminen oikein on? Näitä ajatuksia voi olla vaikea ilmaista ääneen tai edes tunnistaa. Jos siippa kiukuttelee ja nälvii treenaamisestasi, on paras lääke se, että kertoo avoimesti harrastuksesta ja sen merkityksestä itselle. Ehkä jopa saat puolisonkin innostumaan juoksemisesta.

Kaverit eivät tajua

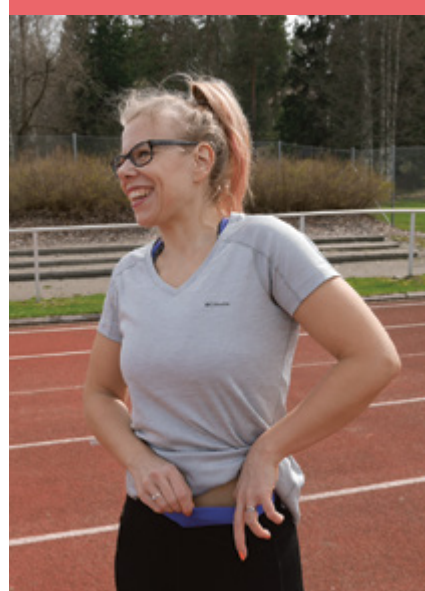
Puoliso ei ole ainoa, joka voi olla treenaamisesta tai elämänmuutoksesta kääremeissään. Myös kaverit voivat hämmentyä, jos entisestä aamuun asti bailaajasta tulee maratonmimmi tai jos porukan herkkupeppu yhtäkkiä onkin terveysintoilija. Juhlamisen ja juoksemisen ei kuitenkaan tarvitse sulkea toisiaan pois, mutta usein juoksu-harrastuksesta innostuminen vähentää baareissa riekkimistä. Valitettavasti se monesti myös vähentää aikaa tavata kavereita, joten on ihan ymmärrettävää, jos ystävät harmistuvat.

Et välttämättä pysty selittämään ystävillesi sitä, miksi treenaamisesta on yhtäkkiä tullut keskeinen osa elämääsi. Osa kavereista toki tukee sinua muutok-

sessasi ja osa hyväksyy asian, vaikka eivät ymmärrä sinua. Niin kauan kun treenaaminen on normaalin rajoissa, luulisi oikean ystävän kuitenkin tukevan ja kannustavan. Kiihkeimmät treenikeskustelut kannattaa ehkä säästää muiden kanssa käytäviksi, sillä ymmärtäväänsä enemmän ystävät eivät jaksata jatkuvaan touhotusta sellaisesta asiasta, joka ei heitä itseään yhtään innosta.

Voit myös kysellä, saisitko kavereistasi mahdollisesti treeniseuraa. Joskus nyrpeän suhtautumisen takana on se, että itsekkin haluaisi tavoitella samaa päämäärää mutta ei uskalla tai usko pystyvänsä. Myös eritasoiset kaverukset voivat treenata keskenään. Jokainen hyöttyy hitaasta peruskestävyystreenistä tai kehohallintaa ja tasapainoa parantavasta lihaskuntoharjoittelusta. Tasoeroa voi tasoittaa myös esimerkiksi siten, että toinen teistä juoksee ja toinen pyöräilee. Halutesanne voitte vaihtaa osia puolimatassa tai muussa sopivassa kohdassa.

Toisin kuin usein kuvitellaan, juoksu on sosiaalinen harrastus. Löydät kyllä innostustasi ymmärättäviä ystäviä treeniryhmien, juoksutapahtumien, netin ja sosiaalisen median kautta.



En laihtunutkaan yhtään

Monet aloittavat juoksuharrastuksen laihtuakseen. Juoksu kuluttaa kyllä paljon energiaa mutta tuppaa tekemään myös nälkäiseksi, joten laihtumista toivova saa olla skarppina. Laihduttamisessa ruokavalio tekee noin 80 % tuloksesta ja liikunta 20 %, eikä juokseminenkaan valitettavasti ole ihmelääke. Minun kokoisellani ja minun energiankulutuksellani tunnin lenkki kuluttaa noin suklaapatukan verran. Se on hetkessä hotkaistu.

Suurin ongelma on yleensä epärealistinen näkemys siitä, miten juoksu muokkaa kroppaa. Lajin kuormittavuudesta ja ”maratoonarin kropasta” puhutaan paljon, joten on ihan normaalia olettaa, että juoksuharjoittelun aloittaminen laihduttaisi nopeasti ja paljon. Laihtuminen on kuitenkin paljon monimutkaisempi ja aikaavievempi kuvio kuin se, että pari lenkkiä tiputtaisi pari kiloa.

Mikäli toivot juoksemisesta pysyvää harrastusta, suosittelen, että etsit myös muita motivaationlähteitä kuin pelkän painon kurissapitämisen. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö juoksu voisi toimia laihdutuksen tukena. Säännöllinen treenaaminen mahdollistaa sen, että voit syödä enemmän lihomatta. Tärkeintä on olla liioittelematta juoksemisen vaikutusta ja olla lannistumatta siitä, että radikaaleja muutoksia ei tapahdu nopeasti.

Vammauduin heti

Varsinkin sohvaperunataustainen liikkuja valitettavasti vammautuu helposti. Riskinä on se, että ei vielä oikein tunne omaa kroppaansa, sen viestejä ja rajoja, sekä se, että innostuu alkuun liikaa. Aloittelijalla saattaa myös käydä huono tuuri kenkien valinnan suhteen tai kropasta saattaa löytyä joku toistaiseksi piilossa ollut ongelma.

Malti on tärkein keino vammojen välttämiseksi. Aloittelijan on hyvä pitää taukoa vähintään vuorokausi juokсутreenien välissä, eikä kahdestakaan ole haittaa. Ennen lenkkiä on syytä lämmitellä kävelemällä reippaasti ja tekemällä muutamia lyhyitä venytyksiä tai liikkuvuusharjoituksia. Lenkkien pituutta kannattaa kasvattaa vähitellen, vaikka alkuun kunto nousee niin nopeasti, että koko ajan saattaa tehdä mieli juosta pidempään ja pidempään.

Kehonhuolto venytellen, rullalla ja/ tai pallolla hieroen ja hieronnassa käymien on hyvä ottaa tavaksi saman tien. Iso osa juoksijoista, minä mukaan luettuna, sluibaa näistä niin kauan kunnes tulee jokin ongelma. Mikäli kehonhuoltoon viitsisi paneutua jo ennen ongelmia, ei niitä ehkä tulisikaan.

Jos jokin, esimerkiksi kenkäsi tai jokin kohta kropassasi tuntuu huonolta, puutu tilanteeseen heti. Juoksukenkkiä ei pidä ajaa sisään, vaan niiden pitää tuntua hyviltä heti. Samoin kaikki muut kivut paitsi rasituksesta johtuva normaali lihaskipu on syytä tutkia saman tien. Lääkäriä tai fyssaria tarvitset, jos et pysty itse päättämään, minkä tekeminen sattuu ja miksi, etkä siksi voi korjata tilannetta.





Ensimmäiset askeleet eli miten aloitan juoksemisen

Vuoden 2009 Helsinki City Marathonian katsoessani syntynyt ajatus ei jättänyt minua rauhaan. Voisiko maratonin juokseminen tai edes juokseminen olla sittenkin mahdollista minullekin? Mistä pitäisi aloittaa?

Olin varma, että olin erittäin huonossa kunnossa. En kehtaisi mennä ulos kadulle kokeilemaan. Hengästyisin hirvittävästi ja joutuisin pysähtymään saman tien.

Kauhean noloa! Viikko pari maratonin jälkeen satuin jäämään yksin kotiin. Hetken mielijohteesta päätin testata, pystyisinkö ottamaan perättäisiä juoksuaskelia edes minuutin verran. Ulos meneminen kauhistutti liikaa, joten juoksin makuuhuoneesta eteiseen ja takaisin. Mittasin aikaa kännykän kellolla: kului minuutti ja sitten toinen. Kokeilin onnistuisiko kolme minuuttia. Sitten viisi. Kyllä! Pystyin hölkkäämään viisi minuuttia keskeyttämättä!

Haluaisitko oppia juoksemaan?

Haluaisit, mutta et voi, koska juokseminen on kamalaa. Onko tavoitteesi maraton, mutta matkan pituus pikemminkin pelottaa kuin innostaa? Ei hätää, Maratonmimmi kertoo, miten sohvalta pääsee maratonin maaliin.

Innostavasti ja pilke silmäkulmassa kirjoitettu opaskirja kokoaa yhteen arkijuoksijan mieltä askarruttavat kysymykset. Kuinka sovitaa yhteen perhe ja juokseminen? Miten juokseminen kannattaa aloittaa? Miten juoksutapahtumaan valmistaudutaan?

”Lähdin juoksu-harrastukseen sohvatyynyjen välistä, ja olen parin vuoden sisällä juossut kymmenen maratonia, enkä ole muuttunut maanisesti kimpoilevaksi jumppapirkoksi.”



Sofia Kilpikivi on entinen sohvaperuna ja nykyinen PT ja maratoonari. Hänen **Fitness Führer -bloginsa** on valittu Suomen parhaaksi urheilublogiksi.

Kansi: Suvi Segercrantz
Kannen kuvat: Raisa Kyllikki Ranta

#kirja WWW.KIRJA.FI	 9 789513 187422 79.11 ISBN 978-951-31-8742-2	
-------------------------------	--	---