



Haluatko oppia juoksemaan rennosti, ja tuntea että se on helppoa ja rytmikästä? Juoksukoulu antaa oppia sinulle siihen.

JUOKSUKOULU TUUSULASSA (Hyrylä)

29.4-17.6.2024 (joka ma, 7 x)

Tuntuuko siltä, että juoksu takkuua, hengitys ei kulje, lihaksisto kipuilee, juoksun rytmi on hankalaa tai se tuntuu kaikin puolin raskaalta ja epätasapainoiselta. Syyt johtuvat pitkälti siitä että perustekniikka on puutteellinen ja se hidastaa juoksua ja heikentää hyötysuhdetta, jolloin myös väsy nopeammin. Lisäksi juoksutekniikan puutteet voivat altistaa rasisvammoille. Olet sitten aloitteleva tai jo kokeneempi juoksija juoksuvalmennus auttaa nostamaan juoksuasi uudelle tasolle.

Juoksukoulun tavoitteena on, että opit juoksemaan teknisesti oikein, parannat kuntoasi ja saat harjoitteluusi monipuolisuutta. Teemme erilaisia juoksu-, sekä muita juoksua tukevia lihaskuntoharjoitteita, jotka kehittävät juoksuasi ja jolla saat myöskin vinkkejä jatkoharjoitteluun sekä miten ylläpitää motivoivaa juoksuintoa jatkossakin yllä.

Juoksuvalmentajana toimii Kirsi Kovács. Hänen valmennus pohjautuu kymmenien vuosien omakohtaiseen harjoittelu-, ja kilpaurheilukokemukseen.

Juoksun hyötyjä:

Juoksun terveyshyödyt ovat moninaiset. Juokseminen vahvistaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä. Juoksu parantaa lihaskuntoa. Kun oikea tekniikka on hallinnassa voimistuvat samalla myös asentoa ylläpitävät lihakset ja ryhti säilyy hyvänä. Hyvä ryhti tuo terveen tukirangan ja sujuvan hengityksen.

Ei ole olemassa kahta ihmistä, jotka juoksevat täysin samalla tavalla. Ihmiset ovat liikeradoiltaan, lihastyypeiltään, luuston sekä nivelten mittasuhteiltaan hyvin yksilöllisiä, täysin oikean

suoritustekniikan määrittäminen on miltei mahdotonta. Kuitenkin yksinkertaisin tapa parantaa juoksutekniikkaa on karsia siitä pois pahimmat virheet. Hyvä juoksutekniikka on suoraviivainen ja taloudellinen. Juoksun tuomat edut, kuten hyvä kestävyys, hapenotto- ja niikkavoima hyödyttävät hyvin myös useimmissa urheilulajeissa. Säännöllinen ja oikein toteutettu juoksuharjoittelu ennaltaehkäisee monia pitkäaikaissairauksia ja vaikuttaa mielihyvän tuntemiseen, virkistymiseen, stressin sietoon ja elämänlaatuun.

Tervetuloa mukaan, tehdään sinusta parempi juoksija!

Juoksukoulujen ohjelmarunko:

- ✔ Henkilökohtainen videointi jokaisen osallistujan juoksusta ja sen analysointi
- ✔ Kevyen, ja nopeamman juoksun tekniikka- ja intervalliharjoitteet
- ✔ Juoksijan koordinaatio-, liikkuvuus-, ja lihaskuntoharjoitteet
- ✔ Harjoitusohjelma omatoimiseen harjoitteluun juoksukoulun aikana

Treenitapaamiset:

- ✔ maanantai 17:00-18:30

Hinta: 190,00 € (7 tapaamista)

Maksutavat: smartum, ePassi, eazybreak, edenred, TyKy, mobilepay, lasku

Ilmoittautuminen pe 26.4.2023 mennessä

Tiedustelut: Kirsi Kovács 050-537 8871 tai kirsi.kovacs@hemibo.fi