

# Blog / Vlog

**Voit hyödyntää lukutehtävänä:**

- Äidinkieli / terveystieto / psykologia
- "Mitkä asiat kiinnittivät tekstissä/videossa huomiosi?"
- "Mitä yhteistä löydät itsestäsi ja näkemästäsi jutusta?"
- "Minkälaisesta juoksemisesta pidät?"
- "Ketä sinä fanitat?"
- "Minkälainen liikkuja sinä olet?"
- "Kokeillaan mekin juoksemista - miltä se tuntuu?"

## Hannu Hämäläinen juoksi 25 kertaa talon ympäri



Kuva: SUL ry

**Koululiikuntaliiton Juoksusankarit** toiminnan yhtenä osana yleisurheiluseurat järjestävät koulukiertueita Juoksuteemalla.

Tällaisen kiertueen toteutti Hämeenlinnan Tarmo, jonka supernopea aikuisurheilija **Hannu Hämäläinen** on. Juoksusankarit toiminnan Hämäläinen kokee tärkeäksi sillä liikuntatuntien ja juoksuharjoittelun toteuttamiseen saa valtavasti apua helposti omaksuttavista videoista. Hänellä on omakohtaisiakin kokemuksia nuorille tarkoitettujen harjoitusten suunnittelusta, jolloin hän olisi kaivannut vinkkejä monipuolisen harjoituksen toteutukseen.

## Minkälaisia kokemuksia sait Juoksusankarit toiminnasta?

Juoksusankarit -tapahtuma oli jotain sellaista, mitä en ollut nähnyt aiemmin. Paikalla oli aina paljon innokkaita lapsia juoksemassa yhtä aikaa. Oli hienoa nähdä lasten ilo ja tekemisen meininki juoksuharjoituksissa. Pienimmätkin lapset keskittyivät juoksemiseen erittäin tarkasti. Siinä oli mahtavaa liikunnaniloa!!

## Minkälaisia fiiliksiä saat juoksusta?

Juoksu on oma intohimoni ja koetan tehdä joka päivä kaikkeni, että juoksisin nopeammin kesän kilpailuissa. Juoksusta tulee välillä paha olo harjoituksissa, mutta jälkepäin siitä tulee mahtava olo, kun on pystynyt ylittämään itsensä. Saan juoksemisesta sellaisia fiiliksiä, mitä en millään muulla toiminnalla pysty saamaan.

## Kerro jokin lapsuuden juoksukokemus mikä on jäänyt mieleen?

Olen juossut koko ikäni. Pidimme lähes päivittäin kavereiden kanssa omalla kotipihalla "Olympialaisia". Pidimme talon ympärillä menevää polkua juoksuratanamme. Lajeina olivat mm.: aitajuoksu, matkat "100m-10000m". Pisimmillään juoksimme 25 kertaa talon ympäri, joka vastasi meidän lajeissa 10000 metrin juoksua, joka on urheilukentällä 25 kierrosta. Muistan, että jo tuolloin voitin kaikki lyhemmät matkat, mutta hävisin pidemmät matkat, joissa juostiin 2 kierrosta tai enemmän.

## Suosikki juoksuharjoituksesi tällä hetkellä?

Olen pikajuoksija, joten pidän lyhemmistä matkoista. Suosikki juoksuharjoitukseni on 2x2x120 metriä noin 95% teholla. 120 metriä on sopiva matka juosta kovaa harjoituksissa. Lyhemmällä matkalla suuri osa askelista on kiihdytysaskeleita, mutta tuolla matkalla ehtii aistia omaa juoksuaan. Toisaalta, matka ei ole liian pitkä, että jalkoihin alkaisi kertyä maitohappoa. Pidän vetojen välissä melko pitkät palautukset (10-20min), jotta olen palautunut jokaista vetoa ennen. Siten saan toteutettua hyvää teknistä juoksua. Tällaisesta juoksuharjoituksesta tulee väsynyt, mutta hyvä olo.

*Tällainen on aikuisten pikajuoksuharjoittelua ja toteutetaan tiettyyn aikaan vuodesta. Pikajuoksija juoksee myös paljon kestävyysharjoituksia jotta pystyy toteuttamaan edellä mainitun kaltaisia nopeusharjoitteita laadukkaasti.*

# Olet kovaluu myös kilpакentillä – mitkä ovat ensi kauden tavoitteesi?

Ensi kaudella aion juosta ennätökseni, joka on tällä hetkellä 10,41. EM-kilpailut ovat heinäkuussa ehdoton ykköstavoite ja unelma Olympialaisista elää myös!! Aion myös nauttia kilpailemisesta, kuten tänäkin vuonna, erittäin paljon!

## Juoksun Suurlähettiläänä – mitä terveisiä haluat lähettää kaikille juoksijoille?

Juokseminen on mahtava harrastus, josta voi tulla kenen tahansa intohimo. Juokseminen on hieno tapa omien rajojen etsimiselle. Juoskaa paljon ja eri intensiteeteillä, silloin voi löytää oman tapansa juosta. Itse olen selkeästi kiintynyt lyhempiin matkoihin, mutta myös pidemmällä matkoilla voi omia rajojaan testaila vaikka koko elämän. Juokseminen on paras mahdollinen tapa ylläpitää kuntoaan ja kehittää sitä. Se on myös niin monessa lajissa tärkeä osa, että juoksemisesta on kaikille hyötyä.

### Juoskaa paljon!



Kuva: Juoksusankarit / KLL

### Liittykää maksuttomasti ja tutustukaa:

- alakoululaiset opettajansa johdolla
- yläkoululaiset & lukiolaiset: Nuorten Juoksuklubi
- opetustyötä tekevät: Opettajanhuoneen Juoksuklubi

[www.kll.fi/koululaiset/juoksusankarit](http://www.kll.fi/koululaiset/juoksusankarit)

IG: koululiikuntaliitto #juoksusankarit