



Hannu Mieskolainen

PALJAIN JALOIN LENKILLE

Kirja luonnollisesta juoksemisesta

Hannu Mieskolainen

PALJAIN JALOIN LENKILLE

Kirja luonnollisesta juoksemisesta
2017

1. painos

© 2017 Hannu Mieskolainen
Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi
Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-339-952-5

Sisällysluettelo	
1 TIIVISTELMÄ	9
2 ESIKIRJOITUS	12
2.1 Paljain jaloin	13
2.2 Tämä kirja	15
2.4 Vierailijan sanat	18
2.5 Kiitokset	23
2.6 Käytetyt termit	23
3 NÄIN PÄÄSET ALKUUN	26
3.1 Kengät pois ja lenkille!	26
3.2 Oma tarinani	26
3.3 Miksi paljain jaloin?	34
3.4 Kengän tarina	35
3.5 Kengän hankinta ja oikea koko	41
3.6 Ihmisen anatomia	43
3.7 Juoksemisen historia	53
3.8 Kuinka aloitat paljasjalkajuoksun	55
3.9 Sattuuko se ja kuinka tottua paljasjalkailuun	60
4 TEKNIKKAA JA HAASTEITA	62
4.1 Juoksutekniikan perusperiaatteet	62
4.2 Tekniikan saloja syvällisemmin	70

4.3 Tekniikkavirheitä ja niiden ilmeneminen	78
4.4 Mitä, jos on jalkaongelmia?	84
4.5 Lihasharjoitteita paljasjalkajuoksemiseen	91
4.6 Lihashuolto	99
4.7 Lihaskuntoharjoitteita	108
4.8 Lämmittely	118
4.9 Drillejä, eli äksiisiharjoitteita	118
4.10 Haaverit ja niiden välttäminen	126
4.11 Paljasjalkailijan EA-paketti	133
4.12 Sairaudet ja paljasjalkailu	134
4.13 Jalkojen hoito	136
5 PALJASJALKAJUOKSEMINEN	140
5.1 Erilaiset alustat	140
5.2 Mäessä	150
5.3 Paljasjalkailu eri vuodenaikoina	151
5.4 Paljasjalkailu, paino ja ikä	161
5.5 Paljain jaloin lyhyiltä ultramatkoille	165
5.6 Paljain jaloin massatapahtumassa	167
5.7 Juoksutekniikan vaikutus nopeuteen ja taloudellisuuteen	170
5.8 Kevytjalkineilla juokseminen	173
5.9 Muutama sana lenkkareista	175

5.10 Sekajuoksija	183
5.11 Paljasjalkajuoksijan varusteet	184
5.12 Ja hiukan ravinnosta	186
5.13 Juoksu ja henkinen kehitys	189
6 PALJASJALKAILIJOITA	190
6.1 Paljasjalkaisena Suomessa ja muualla	190
6.2 Kommentit ja kuittailut lenkeillä	192
6.3 Paljasjalkailu viestimissä	193
6.4 Tunnettuja paljasjalkailijoita	195
6.5 Paljasjalkaelämää	198
7 OMIA KOKEMUKSIA	201
7.1 Soolo-maraton 2015	201
7.2 Joensuun NightRun 12h 2015	205
7.3 Vierumäki TrailRun 2016	211
7.4 UusiLahti maraton 2016	213
7.5 Joensuu NightRun 2016	217
8 LUOMUJUOKSURYHMÄN JÄSENIEN KERTOMUKSIA	223
9 JÄLKIKIRJOITUS	226
LÄHDELUETTELO	227

1 TIIVISTELMÄ

Juoksin vuosia erilaisilla lenkkareilla, oikeassa polven ulkosyrjässä ja vasemmassa jalkapohjassa vaivasi kipu lähes kroonisesti. Vaihdoin kenkiä, vahvistin kehoa, venyttelin ja kävin erilaisissa hoidoissa, mutta mikään ei auttanut. Missä vika?

Aloitettuani paljasjalkajuoksemisen, en ole kärsinyt polvi- tai jalkapohjaongelmista. Toki joskus joku paikka kipeytyy, kun paljon juoksee, mutta krooniset ja toistuvat ongelmat ovat poissa! En ole yksin kokemuksineni. Paljasjalkailu ei ole lääke kaikkiin ongelmiin, mutta silti suosittelen kokeilemaan.

Kestävyysjuoksu on tutkimusmatka itseensä. Paljain jaloin juoksu on sitä ilman turhia esteitä.

Kärsitkö palelevista jaloista? Liiku paljain jaloin!

Kirjassa on muutamia lausahduksia, joita mielelläni käytän. Osa ehkä itse keksittyjä tai osin jostakin lainattuja.

Paljain jaloin lenkille -kirja on ensimmäinen suomalainen kirja, joka kertoo paljasjalka- ja kevytjalkinejuoksemisesta. Se täydentää ennestään laajaa juoksukirja-valikoimaa uudelta kantilta.

Kirjan tavoitteena on avata paljasjalkajuoksusta kiinnostuneille, mistä on kysymys ja kuinka sen voi aloittaa tai kokeilla. Edistyneemmille juoksijoille tarjotaan lisätietoa, kuinka kehittää itseään ja saa harrastuksesta enemmän irti. Liikunnan ammattilaisille kirja tuo uutta näkökulmaa harjoituksien ja aktiviteettien suunnitteluun. Urheiluvalmentajienkin tulee olla avoimia uudenlaisille ajatuksille ja tuoda rohkeasti valmennettavilleen erilaisia välineitä kehittymiseen. Ammattitermien käyttöä vältetään sisällön ymmärrettävyyden säilyttämiseksi. Kirja on tarkoitettu sekä paljasjalkaisuudesta kiinnostuneille, että sitä vastustaville.

Voit lukea tämän kirjan alusta loppuun, tai lukea vain kiinnostavimmat osat. Kirja auttaa itseopiskelussa, sekä tukee toiselta saadussa opetuksessa. Se on myös hakuteos oheisharjoitteille ja apu rasitusvammojen kanssa taistelevälle. Useat kuvat havainnollistavat tekstiä

Paljasjalkajuoksu on erinomainen oheisharjoite lähes mihin tahansa lajiin, myös kengillä juoksuun. Vaikka ei uskaltaisi tai voisi liikkua paljain jaloin, myös kevytjalkineilla liikkuvalla kirja on hyödyksi, sillä onhan juoksutekniikka sama kuin paljasjalkajuoksussakin.

Lenkkareista tuodaan esille niiden aiheuttamia yleisimpiä ongelmia, mutta paljasjalkailun vaaroja ja haasteita avataan huomattavasti tarkemmin. Paljasjalka/päkiäaskelluksen juoksutekniikkaa kuvataan kolmiportaisesti: ensin kuinka lähteä liikkeelle, seuraavaksi juoksutekniikan tarkempi kuvaus ja kolmantena avataan tekniikkaa syvällisesti.

Kirja sisältää myös neuvoja lihaskuntoharjoitteisiin, venyttelyyn ja kehon huomiointiin jokapäiväisessä elämässä. Juoksija ei säily ehjänä, jos vain juoksee ja laiminlyö tärkeimmän instrumenttinsa, eli oman kehonsa. Ongelmien selvittämisen lisäksi niihin etsitään myös ratkaisuja. Lisäksi kirjassa paneudutaan eri vuodenaikoina ja erilaisilla alustoilla juoksemiseen sekä katsastetaan muita juoksuun vaikuttavia ympäristön piirteitä.

Lähdeluettelo on hankintalista lisätiedoille, joihin kirjan sisältö suurelta osin perustuu. Anatomiaa esitetään sen verran, kuin juoksemisen tekniikan ja lihaskuntoharjoitteiden osalta on tarpeellista.

Muutamilla omakohtaisilla juoksukertomuksilla tuodaan kevennystä tietopainotteiseen sisältöön. Kertomuksissa en ole peitellyt haavereita tai kummelluksia, sillä haasteet ovat osa elämää ja niistä oppii parhaiten.
Lahdessa helmikuu 2017

Hannu Mieskolainen
"paljasjalkainen lahtelainen"
Kalevalainen jäsenkorjaaja

Lenkkareista luovuin 2011, josta lähtien olen kehittänyt paljasjalkajuoksemisen tekniikkaani. Olen juossut muutamia puoli- ja täysmaratoneja paljain jaloin, sekä joitakin ultra- ja polkujuoksujakin. Paljasjalkalenkkeilen kesät ja talvet.

Facebookin Luomujuoksu-ryhmän perustin loppuvuodesta 2011. Siellä on erinomaisen vilkasta ja positiivista keskustelua paljas- ja kevytjalkinejuoksuun liittyen. Web-sivuton, www.luomujuoksu.com, rakensin 2012 vuoden alussa harrastustamme tukemaan. Olen saanut erinomaista apua muilta luomuilijoilta sivuton sisällön kehittämiseen.

Luomujuoksija Martti Heikkilä on juossut paljain jaloin kilpaa jo 70-luvulla, joten mikään uusi asia tämä ei ole, ehkä saanut vaan jonkin verran nostetta viime vuosina.

Luomujuoksu tarkoittaa luonnonmukaista juoksemista, eli juoksemista muutama miljoona vuotta vanhalla tekniikalla. Luomuilla voi paljain jaloin tai kevytjalkineilla. Puhtaimmillaan luomujuoksu on paljain jaloin kulkemista, vain minimaalinen vaatetus säädylisyyden vuoksi, ilman mitään teknisiä releitä matkassa. Kukin oman makunsa mukaisesti!

2 ESIKIRJOITUS

Tämä kirja on tarkoitettu Sinulle, joka olet kiinnostunut paljasjalkailusta tai juoksemaan ns. barefoot-kengillä, kärsit alaraajaongelmista kengillä juostessa tai epäilet koko touhua Ameriikan-hömpötykseksi. Tämä kirja on hyödyllinen paljasjalkailusta kiinnostuneelle, vasta-alkajalle, sekä paatuneelle paljasjalkailijalle.

Paljasjalkailu herättää joillakin voimakkaita tuntemuksia, myös negatiivisia. Jokaisella on oikeus mielipiteisiin ja näkemyksiin, mutta toivottavaa on, ettei sellaisia asioita tuomita, joista ei ole kokemusta. En minäkään pysäytä lenkillä ketään kenkäjuoksijaa ja hauku häntä luuseriksi, koska hän käyttää kenkiä. Kukin taaplaa tyylillään ja annetaan tilaa toisillemme.

Joidenkin mielestä päkiävoittoinen juoksuaskel ei ole luonnollinen, koska se on heille niin vieras. Itse luotan muun muassa paleontologien, kuten Harvardin professori David Liebermanin tutkimuksiin, sekä useisiin selvityksiin, joissa on tuotu esille alkuperäisheimojen askellusta. Bushmanit, Raramurit ja monet suuret juoksijaheimot käyttävät ihmisanatomien mukaista askellusta, joka on pääosin päkiäaskel. Osalla juoksijoista askellus on lähes tasajalkaista, toisilla selkeästi päkiävoittoista. Katsokaapa huippujuoksijoiden askellusta!

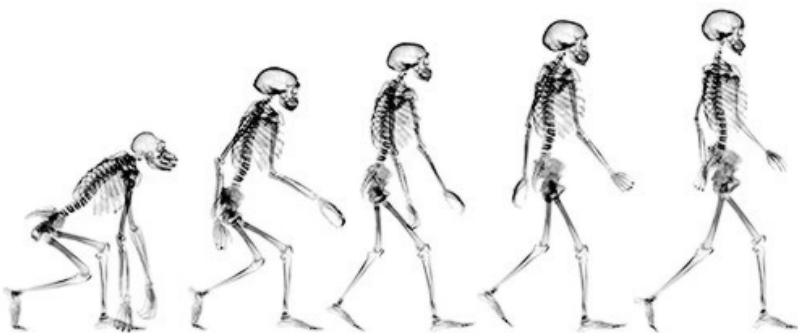
Jokaisella on omanlaisensa lähestymiskulma paljasjalkailuun. Yksi on vammautunut niin, ettei voi juosta enää kengät jalassa. Joku toinen on törmännyt sattumalta asiaan tutun kautta tai nähnyt lehdessä asiaa käsittelevän jutun ja kiinnostunut kokeilemaan. Kenkien hierontamisen vuoksi joku joutui juoksemaan lenkin lopun ilman kenkiä ja löysi uuden vapaan tavan juosta. Voihan jonkun lapsuudesta kummuta pakottava tarve liikkua avojaloin. Ties vaikka vuosien naureskelu paljasjalkailulle ja sen totaalinen kielttäminen kääntyykin joskus salaa kokeiluksi... Oli tiesi mikä tahansa, nauti juoksusta, vapauden tunteesta ja anna mennä!

Tässä kirjassa paljasjaloin, tai avojaloin juokseminen tarkoittaa juuri sitä, että juostaan jalat paljaana. Varpaat näkyvät ja jalkapohja koskettaa juoksualustaa. Barefoot-kenkät jalassa et ole paljain jaloin, vaikka juokсутekniikka onkin sama. Monet ovat kertoneet ohuenkin jalkineen vaikuttavan

juoksemiseen. Toki barefoot-juoksijoillekin on hyötyä tästä kirjasta, erityisesti tekniikka ja vammaosiosta.

2.1 Paljain jaloin

Paljain jaloin liikkuminen on ihmisille luontaista. Olemmehan liikkuneet miljoonia vuosia ilman jalkineita. Nykyään kenkien käyttö länsimaaisessa kulttuurissa on normaalia, vaikkakaan ei luonnollista.



Kuva 2.1.1; Sopeutuminen muuttuneeseen ympäristöön muokkasi kehoamme

Maailmassa on edelleen miljoonia ihmisiä, jotka eivät käytä jalkineita laisinkaan, tai käyttävät korkeintaan sandaaleja. Joillekin tämä on kulttuurinen asia, toisille köyhyyden pakottama tilanne. Ihmiset, jota käyttävät ohutpohjaisia ja kannasta korottamattomia jalkineita, kärsivät vähemmän monista meille yleisistä alaraajavaivoista, kuten liikavarvas, vasaravarvas, Mortonin syndrooma, plantaarifaskiitti, jne. (termit selitetään myöhemmin). Jalkineet muokkaavat alaraajaa ja sen liikettä, useimmiten luonnottomaan ja huonompaan suuntaan. Mitä vähemmän kehoamme ohjataan ja tuetaan ulkopuolisilla välineillä, sitä paremmin voimme. Kehon tuentaan voi olla tarvetta onnettomuuden tai kehon poikkeaman vuoksi.

Luonnossa vallitsee muutoksen tasapaino. Pienien muutosten avulla luonto pyrkii löytämään ympäristöön sopeutuneimman version. Kun alkuihminen

joutui miljoonia vuosia sitten siirtymään puista maankamaralle, kehomme alkoi sopeutua muuttuneisiin olosuhteisiin.

Koko kehomme muoto alkoi muuntua, erityisen voimakkaasti jalkojen rakenne. Muutos vei satojatuhansia vuosia ja on oikeastaan edelleenkin kesken. Selkärangamme sopeutui pystyasentoon, pääns tuenta niin ikään, käsien merkitys muuttui ja lantio rakenne hioutui jalkojen ja selkärangan muuttuneeseen asentoon.

Jalkojen pitkien luiden pituuksien suhteet muuttuivat, varpaiden asento ja pituus vaihtuivat maassa liikkumiseen soveltuvammaksi. Lihakset, jänteet, kalvorakenteet ja jopa sisäelimet muokkaantuivat uuteen olotilaan sopivammiksi. Tätä kutsutaan evoluutioksi.

Jalkineiden kehittymisen myötä ihmisten oli mahdollista levittäytyä maapallon kylmemmille alueille. Eläimen karvaisesta nahkasta tehty tossu antaa hyvä suojan kylmää ympäristöä vastaan. Näin pohjoisen kylmät alueet oli mahdollista asuttaa ja hyödyntää tarjolla ollut ravinto.

Nykyään elämme suojattua ja jalkojen mielestä tylsää elämää; aina kengät jalassa ja tasaisella kulkualustalla ilman suuria yllätyksiä. Käyttämättömät lihakset ja nivelsiteet surkastuvat, jalkojen oma tuenta heikkenee. Siksi olisi hyvä liikkua mahdollisimman paljon ilman tukevia kenkiä ja pakottaa elimistöä aktivoitumaan.

Kenenkään ei kannata hylätä jalkineita kokonaan, varsinkaan kylmässä Suomessa. Voimme käyttää kevyt- ja muita jalkineita, mutta liikkua välillä täysin paljain jaloin. Jalkineita vaihtelemalla saamme erilaista ärsykettä keholle ja jaettua rasitusta eri paikkoihin.



Kuva 2.1.2; Jalkapohja reilun 80km:n juoksun jälkeen

Jos nyt haluat riisua jalkasi paljaaksi ja lähteä ulos liikku-
maan, muista tärkein sääntö:
Lisää liikkumisen määrää vähi-
tellen, alussa hitaasti, näin
säästyt rasitusvammoilta.

Lenkkarijuoksun kantapää
edellä -tekniikka on aivan eri-
lainen, kuin päkiäaskellus,
joten anna kehosi sopeutua
uuteen juoksutekniikkaan.
Myös jalkapohjan ihon vahvis-
tuminen vaatii aikaa.

Let the skin be your guide! Eli juokse korkeintaan sen, mitä jalkapohjat sal-
livat.

2.2 Tämä kirja

Miksi kirjoitin tämän kirjan? Suomessa ei ole kirjoitettu yhtään paljasjalkailua käsittelevää kirjaa ja suomennoksiakaan ei ole vastaan tullut. Christopher McDougallin ”Born to run”, eli suomennettuna ”Syntynyt juoksemaan”, käsittelee jonkin verran paljasjalkailua, mutta ei ole juoksutekninen kirja. Silti suosittelen lukemaan tuon lennokkaasti kirjoitetun kirjan.

Paljasjalkajuoksu on ollut joitakin vuosia kasvava buumi maailmalla. Suomessa paljasjalkailijoiden määrä on vielä melko pieni. Facebookin ”Luomujuoksu” -ryhmässä on kirjan kirjoitushetkellä alle 300 jäsentä, joista osa juoksee kevytjalkineilla, ns. barefoot-kengillä, mutta useat myös paljain jaloin. Talvinen villasukkajuoksu on saanut suuren suosion.

En usko, että tämä kirja saa Suomessa suurta paljasjalkabuumia aikaan, mutta toivon että kirjasta on iloa ja hyötyä niille, joita aihe kiinnostaa. Myös liikunta-alan ammattilaisille tässä kirjassa on tarjolla vinkkejä, kun haetaan uusia virikkeitä ja haasteita asiakkaille.

Tämä kirja on kirjoitettu paljasjalkavuosieni aikana keräämistäni kokemuksista ja ideoista, sekä lähdeluettelossa lueteltujen kirjojen ja dokumenttien sisällöistä. Parhaat ideat ovat syntyneet juostessa. Usein olen muistanut ne vielä kotona ja näin voinut hyödyntää ne myös tässä kirjassa. Kaikki asiat on itse kokeiltu ja välillä oppi saatu jopa kantapään, tai jalkapohjan kautta. Facebookin Luomujuoksu-ryhmän jäsenien kirjoitukset ovat täydentäneet sisältöä.

Muista olla kriittinen tämänkin kirjan kanssa. Mihinkään ei pidä uskoa sokeasti, vaan tutkia asioita omaan elämääsi soveltaen. Asia, joka toimii minulla ja mahdollisesti usealla muullakin juoksijalla, voi olla hiukan toisin Sinulla. Oman kokemuksen ja kanssajuoksijoiden avulla löydät oman tapasi tehdä asioita.

Paljain jaloin lenkille on ensimmäinen suomalainen ja suomenkielinen kirja, joka käsittelee juoksemista luonnollisella askelluksella.

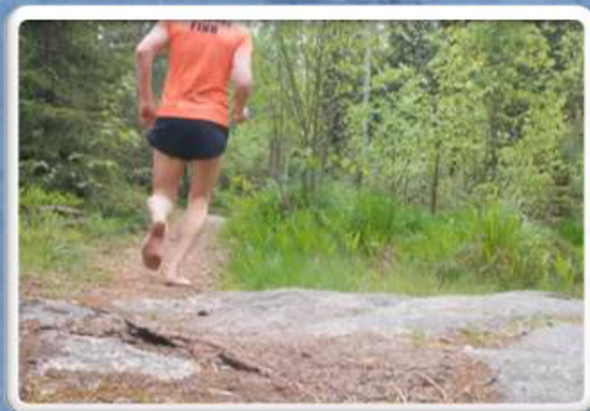
Päkiäaskellus on ihmisen anatomian mukainen tapa juosta. Siitä on hyötyä meille kaikille jokapäiväisessä elämässä, erityisesti urheilijoille, lajista riippumatta. Päkiäaskelluksen tekniikka kannattaa opetella paljain jaloin juoksemalla.

Paljain jaloin lenkille –kirjassa muun muassa opetellaan tekniikan salat, pureudutaan ongelmiin ja niiden korjaamiseen, sekä pohditaan erilaisilla alustoilla juoksemista.

Kirja on tarkoitettu niin lenkkeilijöille, kuin urheilijoille, valmentajille ja muille liikunnan ammattilaisille.

Lue, kokeile ja ihastu!

Hannu Mieskolainen, Kalevalainen jäsenkorjaaja, joka on juossut paljain jaloin vuodesta 2011. Juoksee varpaat vilkkuen kesät talvet. Tämä kirja on kirjoitettu omakohtaisista kokemuksista, käyttäen tukena laaja-alaista kansainvälistä lähdemateriaalia ja juoksijoiden keskeisiä keskusteluja.



ISBN: 978-952-339-952-5

