

JUOKSE!

Monet muutoksista, joita kestävyysurheilun harrastaminen saa aikaan, vievät pidemmän aikaa, jopa useita vuosia, mutta ovat sitäkin arvokkaampia, kun ne saavuttaa. Juoksun säännöllinen harrastaminen saa aikaan leposykkeen laskua, jopa kymmeniä lyöntejä, mikäli lähtösyke on ollut korkea. Sydän vahvistuu ja kasvaa ja sen työ käy taloudellisemmaksi tarvittavan lyöntitiheyden laskiessa. Syytä on kuitenkin muistaa, että muihin sykettä ei kannata verrata vaan vain omaan kehitykseen.

Tarkkaile siis leposykettäsi ja tee se mieluiten heti aamulla herätyksen jälkeen ennen aamiaista ja aamutoimia. Pidä kirjaa mittauksista ja mikäli leposyke kohoaa yllättäen huomattavasti, vaikkapa esimerkiksi kymmenen pykälää, kertoo se, että kehossa on nyt jokin stressitila tai esimerkiksi flunssa tulossa. Ainakin lepopäivä tai pari on tällöin paikallaan.

Yhteenvetona voidaan todeta, että juoksu on loistava yksittäinen toimenpide terveyden kokonaisvaltaiseksi parantamiseksi, kunnon kohottamiseksi, nuorekkuuden ja toimintakyvyn säilyttämiseksi.



*Pyörällä järjestämään ja juoksemaan maraton Nokialla.
To organize and run a marathon by bike in Nokia.*

The beneficial physiological changes of endurance training sometimes happen very slowly. It might take years to achieve some, but they then become more valuable. Running regularly can significantly lower the resting heart rate, especially if the level has been very high to start with. The more you work your heart, the bigger and stronger it gets which allows it to beat more slowly resulting in higher cardiac output. It's important to recognise that only personal progress matters and not compare to the heart rate with other runners.

Monitor your resting heart rate and it's best to do it first thing in the morning, right after getting up and before the breakfast and the usual morning routines. Keep a diary about the results so if you observe a sudden change, for example a rise of 10 beats, it might indicate that your body is stressed or that you might be coming down with a cold or flu. Then it's worth to take a few days break from training.

As a conclusion, running is one of the factors impacting activity and overall health. It improves physical performance and is good for longevity.



*Polkujuoksu on kivaa.
Trail running is fun.*