

Litteraatti

Erika Tuikkanen

Ultramatkat eli maratonia pidemmät matkat ovat olleet viime aikoina kasvava trendi. Yli 42 kilometrin suoritus on fyysinen ja vaativa. Liikuntatieteiden tohtori ja liikuntafysiologi Piia Kaikkonen, voiko kuka tahansa perusterve ihminen olla ultrajuoksija?

Piia Kaikkonen

No, periaatteessa kyllä. Tässähän näillä pitkillä matkoilla vauhti on yleensä maltillisempi suhteessa siihen omaan maksimikapasiteettiin, kuin tämmöisellä lyhyemmällä matkalla, ja se ei ehkä vaadi sitten niin tämmöistä kovaa maksimaalista suorituskyyä kuin nämä lyhyemmät. Mutta toki sitten tässä tulee muita ominaisuuksia, jotka sitten ratkaisee sitä ihmisen kyyä juosta tämmöisiä näinkin pitkiä matkoja. Mutta kyllä tämmöinen tuki- ja liikuntaelimistön kuormituksen sieto, ja sitten ihan tämmöinen että ei ole mitään sydän- ja verisuonisairauksia taustalla, mutta tosiaan jos perusterveistä puhutaan, niin periaatteessa joo. Mutta kyllä se toki vaatii sitten aiempaa tuki- ja liikuntaelimistön kuormitusta sillä tavalla, että se pitkä matka ei sitten aiheuta vammoja tai kipuja. Niin että on siinä nyt tiettyjä rajoitteita, mutta kyllä se niin kuin tämmöisellä johdonmukaisella, ehkä vuosiakin kestäväällä harjoittelulla on mahdollista useimmille, niin kuin tämmöiset, jos ultramatkojakin on hyvin eri mittaisia, että voi olla 50 kilometriä se lyhyin tai sitten voi olla useita satoja kilometrejä. Että minkä mittaisesta matkasta puhutaan ja mikä se aiempi liikuntakokemus siellä taustalla on, niin pikkuhiljaa edeten niin aika monelle on kuitenkin mahdollista.

Erika Tuikkanen

No kuinka käsitys ihmisen fyysisestä pystyvyydestä on viime vuosina muuttunut?

Piia Kaikkonen

No onhan se jonkin verran muuttunut, että tuossa aiemmin 80-90-luvulla ehkä tämmöinen maraton on ollut semmoisen vaikkapa tämmöisen normaalin ihmisen yläraja ja sitten on aika marginaalisena ollut sitten se osa ihmisjoukosta, jotka sitten sitä pidempiä matkoja on juossut. Ja nythän tämä ultrajuoksun suosio on tosiaan niin kuin kasvanut aika paljon ja ehkä sitten tää aiheesta tehty tutkimuskin on osoittanut, että ihminen pystyy aika hyvin tämmöiseen juurikin niinku pitkäkestoiseen ja kohtuutehoiseen liikkumiseen. Ja sitten on toki kehittynyt myös niinku semmoinen ihan fysiologinen tietämys vaikka siitä, että kuinka tämmöisen pitkäkestoisen suorituksen aikana esimerkiksi ravitsemuksesta kannattaa pitää huolta ja mikä on se optimi

valmistautuminen siihen. Niin tämmöistä tietämystä on tullut sitten sitä mukaa lisää, kun tätä aihetta on enemmän tutkittu.

Erika Tuikkanen

Entä onko ultrajuoksu nykyäskäityksen mukaan lähellä ihmiskehon biologista maksimia vai voidaanko kestävyyskuntoa kehittää yhä pidemmälle?

Piia Kaikkonen

Varmaan riippuu vähän, että mietitäänkö tässä yksilöä vai sitten tätä lajia yleisesti, että jos niinku koko lajia miettii niin niin kyllähän tää niin kun mitä useammat ihmiset alkaa harrastaa ultrajuoksua ehkä jopa niinku nuorempana ja ja tavoitteellisemmin niin tavallaan tää urheilijoiden sitten tämmöinen harjoitteluhistorian pituus kasvaa tässä varmaan jatkossa vielä, ja sitten voi olla että saadaan lisää tutkimustietoa sitten juuri vaikkapa palautumisesta, ja tämmöisten useamman vuorokausien rasituksen hallinnasta. Että sitä puolta kyllä voi kehittää, mutta se, että kuinka paljon sitten tämmöisen yksittäisen huippu-urheilijan kohdalla sitten tulokset voi parantua, niin varmaan nykyisellä harjoittelutietämyksellä ja varusteilla ja muilla, niin ehkä aika lähellä ollaan sitten tämmöistä yksilön niinku rajoja jo. Että totta kai sitten se oma harjoitteluhistoria vaikuttaa siihen paljon, että kuinka paljon sitten kukin voi niinku kehittyä. Mutta kyllä tässä varmaan vielä niin kun jotain kehitystä lajissa tapahtuu, mutta uskoisin että ollaan aika lähellä kuitenkin jo myös niitä rajoja mitä mitä niinku tämmöisissä ihan äärimmäisissä kilpailuissa on niin kun tehty niitä suorituksia, niin ne tuskin enää kovin merkittävästi siitä.

Erika Tuikkanen

No urheilufysiologi Pia Kaikkonen, mistä juoksija tunnistaa, että keho ja elimistö alkavat olla äärirajoilla tämmöisissä pitkissä ultramatkan suorituksissa?

Piia Kaikkonen

Hyvä kysymys. Tässä ehkä lajin luonteeseen liittyy ehkä osittain se, että niitä ei aina ehkä myöskään haluta kuunnella niitä elimistön signaaleja juuri siksi, että sitten se matkanteko saattaa vaikka jäädä kesken tai muuta, että että niin kun mutta tässä on toki hyvä erottaa ne semmoiset pienemmät signaalit, millä ei niinkään ole merkitystä, mutta sitten voi tulla myös jotain oikeasti merkittävää vaikkapa sydän veri verenkiertoelimistön toimintaan liittyvää tai muuta mitä sitten niin kun ei kannata enää ohittaa. Se voi olla ihan tämmöinen kognitiivinen ajattelu, sen heikkeneminen. Ei enää pysty tämmöisiin yksinkertaisiin päätöksiin tai se ei niin kuin se hahmotuskyky ole enää normaali. Sitten voi vaikkapa, jos liikutaan kuumissa olosuhteissa, niin se voi olla ihan tämmöinen elimistön lämmönsäätely mikä pettää, että ei enää hikoillakaan normaalisti, ja tulee vaikka tämmöistä vähän vilunväristyksiä, vaikka on kuumat olosuhteet ja muut. Niin ne kertoo siitä, että se elimistön sisälämpötila alkaa olla silloin

aika korkea ja se on semmoinen hälytysmerkki, mikä kyllä kannattaa huomioida. Sitten vaikka ihan tämmöiset kovat kiputilat, että varmaan ultramatkoilla aina jonkinlaisia pieniä kolotuksia ja kipuja on aika normaaliakin esiintyä, mutta sitten, että missä kohtaa ne on sellaisia, että ne pitäisi tarkemmin huomioida, niin se on tietysti aina vähän yksilöllistä. Elimistöhän koittaa tämmöisissä ääritapauksissa priorisoida sitten näitä elintärkeitä toimintoja, että verenkierto ohjataan tosiaan siitä iholta pois ja sinne sisäelimiin ja se voi sitten näkyä vaikka ihan tämmöisenä kalpeutena tai tosiaan vähän semmoisia vilunväristyksiä, tai virtsaeritys hiipua tai muuta tämmöistä. Että tässä on sitten myös urheilijan huoltohenkilöstöllä roolinsa, jota aina tämmöisissä pitkissä kilpailuissa kuitenkin on, niin sitten myös tehdä ehkä jopa sitä päätöstä sen urheilijan puolesta, että jos näyttää siltä, että hän ei halua tai pysty sitä vaikkapa keskeytyspäätöstä tekemään vaikka niin kuin signaalit näyttäisi siltä, että nyt se voisi olla järkevää. Niin se on ehkä osittain sitten myös siellä huollon vastuulla, mutta että erityyppisiä varoitusmerkkejä sitä sitten alkaa tulla, jotka yleensä voi olla alkuun vähän lievempiä ja sitten jos tilanne jatkuu, niin ne muuttuu sitten vähän niin kuin selkeämmiksi, jolloin sitten niihin voi reagoida.

Erika Tuikkanen

Vielä loppuun: vaikka ultrajuoksu on lajina vaativa ja vaatii juoksijalta paljon, niin lajin suosio tuntuu silti kasvavan. Mistä se sun mielestä kertoo?

Piia Kaikkonen

Pikkuhiljaa tosiaan on erilaisia tämmöisiä innostuksen kohteita ollut liikkujilla, että on se sitten maraton tai triathlon tai mitä vaan, niin tämmöisiä ehkä pidempiin ja pidempiin matkoihin keskittyviä tapahtumia on tullut lisää. Että ehkä se voi olla osittain sitten sitä, että vaan näitä tapahtumia järjestetään enemmän ja siellä on ikäsarjoja monenlaisia. Että ei tarvitse olla niinkään tämmöinen niin kun huippu urheilutausta ja sitten tosiaan se, että siellä pystyy vähän tavallaan hitaampaakin vauhtia etenemään, että se ei vaadi niin semmoista äärimmäistä ponnistelua. Ja onhan tässä nyt varmaan niinku tämmöisellä sosiaalisen median kasvulla ja sitä kautta tulee sitten nää tapahtumat niinku hyvin näkyväksi ja ja tota sitten paljon tämmöiseen kestävyysharjoitteluun liittyvää niin kun valmennusta tarjotaan nykyään ja tässä on varmaan monia niinku näkökulmia mikä tässä vaikuttaa. Mutta tota ehkä se on sitten jonkinlaista vastapainoa tämmöiselle toimistotyöllekin osittain, että sieltä sitten haetaan niitä. Niitä äärikokemuksia.

Miesääni

Tämä on Radio Moreeni.