ELECTROFIT Kalevan kierros

KIERTÄJÄN OPAS

Sisällysluettelo

MIKÄ, MIKSI JA KENELLE? 2

KESTÄVYYSHARJOITTELUN PERUSTAA 3

KESTÄVYYSHARJOITTELUN PERINTEINEN OHJELMOINTI 7

OHJELMOINNIN ERITYISPIIRTEET KALEVAN KIERROKSEEN 12

KALEVAN KIERTÄJÄN TUKIHARJOITTELU 15

LIIKEPANKKI TUKIHARJOITTELUUN 16

HARJOITTEITA YLEISEEN KEHONHALLINTAAN 16

TUKIHARJOITTEITA JUOKSUUN JA SUUNNISTUKSEEN 20

TUKIHARJOITTEITA HIIHTOON 25

TUKIHARJOITTEITA LUISTELUUN & PYÖRÄILYYN 29

TUKIHARJOITTEITA SOUTUUN 34

LIIKKUVUUSHARJOITTEET 37

LÄHDELUETTELO 43

Mikä, miksi ja kenelle?

Kalevan Kierroksen opas on kohdennettu juuri sinulle, joka koet sen hyödylliseksi harjoittelusi tukena! Erityisesti jos haluat kartuttaa tai virkistää tieto-taitoasi monipuolisesta suoritus- ja toimintakykyä tukevasta harjoittelusta, kannattaa lukea opas läpi.

Kalevan Kierros on inspiroiva kilpailu ympärivuotisella kilpailukaudellaan, usealla lajillaan sekä vaihtuvilla paikoillaan. Nämä tekevät siitä uniikin ja mielenkiintoisen, mutta myös harjoittelun kannalta haastavan. Oppaalla pyritään luomaan pohjatietoa ja tukea kierrosta varten harjoitteluun kiertäjiltä kyseltyihin toiveisiin perustuen. Alussa kerrataan tiiviissä tietopaketissa kestävyysharjoittelun perusasioita, siitä siirrytään kestävyysharjoittelun ohjelmoinnin perusteisiin ja näihin pohjautuen luodaan malleja harjoittelun hyvään ohjelmointiin Kalevan Kierrokseen harjoiteltaessa. Kilpailu on monipuolinen haastaen hyvin erilaisia kunto-ominaisuuksia. Se on myös kuormittava jatkuvalla kilpailukaudellaan ja pitkillä kilpailusuorituksillaan. Näin ollen, oppaan viimeisenä osiona käsitellään itse laji- ja kestävyysharjoittelun ohella tehtävää tärkeää harjoittelua – voima- sekä tukiharjoittelua. Näistä saat vinkkejä kehitystä ja palautumista tukevaan sekä vammariskejä ehkäisevään harjoitteluun sekä toivottavasti uutta pontta treeneihin! Infopaketin jälkeen löydät myös liikepankin kyseisestä aiheesta oppaan lopusta.

Treenin iloa ja tsemppiä harjoitteluun!

KESTÄVYYSHARJOITTELUN PERUSTAA[1]

Kestävyydellä tarkoitetaan ihmisen elimistön kykyä vastustaa väsymystä sekä toimia myös väsyneenä. Yleistä kestävyyttä määrittää paljolti hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto ja sen kapasiteetti kuljettaa happea lihaksistoon ja kudoksiin. Kun rasituksen aikana lihaksisto sekä kudokset saavat tarpeeksi happea, ne poistavat laktaattia sekä hiilidioksidia elimistöstä, mikä puolestaan edesauttaa kehon toiminta- sekä suorituskykyä. Hengitys- ja verenkiertoelimistöön kuuluvat sydän, keuhkot ja verisuonisto. Harjoitettaessa kestävyyttä vaikutus kohdistuu edellä mainitun lisäksi pääasiassa hermo-lihasjärjestelmään sekä lihasten aineenvaihduntaan. Harjoitusvaste näihin määräytyy pääosin harjoituksen keston, tehon sekä toistotiheyden perusteella.

Kestävyyden osa-alueet [2]

Pitkäaikaisen kestävyyden harjoittamisessa kestävyydelle määritellään harjoituksen intensiteetin perusteella kolme alalajia; perus-, vauhti- sekä maksimikestävyys. Näiden lisäksi yleiseen kestävyysluokitteluun lukeutuu nopeuskestävyysalue, mutta se on oleellinen lähinnä hyvin nopeatempoisessa ja lyhytkestoisessa liikkumisessa. Oppaassa perehdytään pitkäkestoiseen kestävyyteen. Myös näitä harjoitellessa on hyvä muistaa, vaikka harjoittelisit maksimikestävyyttä tietoisesti, se kehittää myös peruskestävyyttä sekä toisinpäin. Erityisesti aloittelevalla kestävyysurheilijalla kaikki harjoittelu kehittää, ja mitä vähemmän on harjoitellut, sitä nopeammin kehitystä tulee. Kun kuitenkin tavoitteellinen harjoittelu jatkuu ja kehitystä tapahtuu, on tärkeä alkaa rytmittämään harjoittelua ja keskittyä harjoitusalueisiin. Näin harjoittelusta saadaan nousujohteista ja kehittävää. Pitkäaikaisen kestävyyden kolme harjoitustehoaluetta voidaan erottaa toisistaan kahden tehorajan, aerobinen kynnys ja anaerobinen kynnys, avulla (Taulukko 1). Osa-alueiden harjoittamisen perusteet kuvataan taulukossa 2. Kuviossa 1 on havainnollistettu, miten esimerkiksi juoksutestissä voidaan määrittää kynnystehot. Kuviossa on merkitty sekä nopeus että veren laktaattipitoisuus. Kokonaiskuva on kuitenkin tärkein – huomioi tehoalueiden jakautuminen. Luvun lopussa vielä yhteenveto kestävyysharjoittelun jaottelusta (Taulukko 3).

[1] Fogelholm & Vuorimaa, 18-19; Nummela, 272-273; Kotiranta & Seppänen, 30-31
[2] Nummela, 273-275; Riski, 289-291

Taulukko 1. Kestävyyden tehorajat.

aerobinen kynnysteho:

- harjoitusteho, jolla veren laktaattipitoisuus ensimmäisen kerran alkaa nousta lepotason lukemasta, mutta laktaatin tuotto ja poisto pysyvät edelleen tasapainossa
- jakaa perus- ja vauhtikestävyyden: pk-harjoittelun ylätehoraja ja vk-harjoittelun alatehoraja
- syke noin 30-40 lyöntiä vähemmän kuin maksimisyke

anaerobinen kynnysteho:

- korkein tehokynnys, jolloin laktaatin tuotto ja poisto ovat vielä tasapainossa – kun harjoitus teho ylittää tämän kynnyksen, veren laktaattipitoisuus jatkaa nousuaan, kunnes henkilö alkaa väsymään
- jakaa vauhti- ja maksimikestävyyden: vk-harjoittelun ylätehoraja ja mk-harjoittelun alatehoraja
- syketiheys 15-20 lyöntiä alle maksimisykkeen

Taulukko 2. Pitkäaikaisen kestävyyden osa-alueiden harjoittamisen perusteet.

Peruskestävyys (PK)[3]

➔ pitkäkestoisia harjoituksia matalalla teholla – syke noin 30-60 alle maksimisykkeen

➔ päätavoitteena kehittää lihasten aerobista (hapen avulla tapahtuvaa) energiantuottoa sekä hapen saatavuutta lihaksistossa

➔ kehittää kykyä hyödyntää rasvoja energiantuotannon lähteenä

➔ PK1 harjoituksessa palautetaan kehoa kovemmista rasituksista matalalla teholla tai harjoitus on hyvin pitkäkestoinen

➔ PK2 harjoituksessa harjoitellaan lähellä aerobista kynnystä, eli harjoitus on vähän kovatehoisempi sekä yleensä lyhytkestoisempi

Vauhtikestävyys (VK)[4]

➔ lisätään tehoa sekä intensiteettiä PK-harjoittelusta

➔ harjoitetaan pääosin aerobista aineenvaihduntaa sekä hapenottokykyä

➔ hiilihydraattien käyttö energiantuotossa korostuu

➔ VK1 -harjoituksessa teho vaihtelee aerobisen kynnyksen alapuolelta vauhtikestävyysalueen puoliväliin

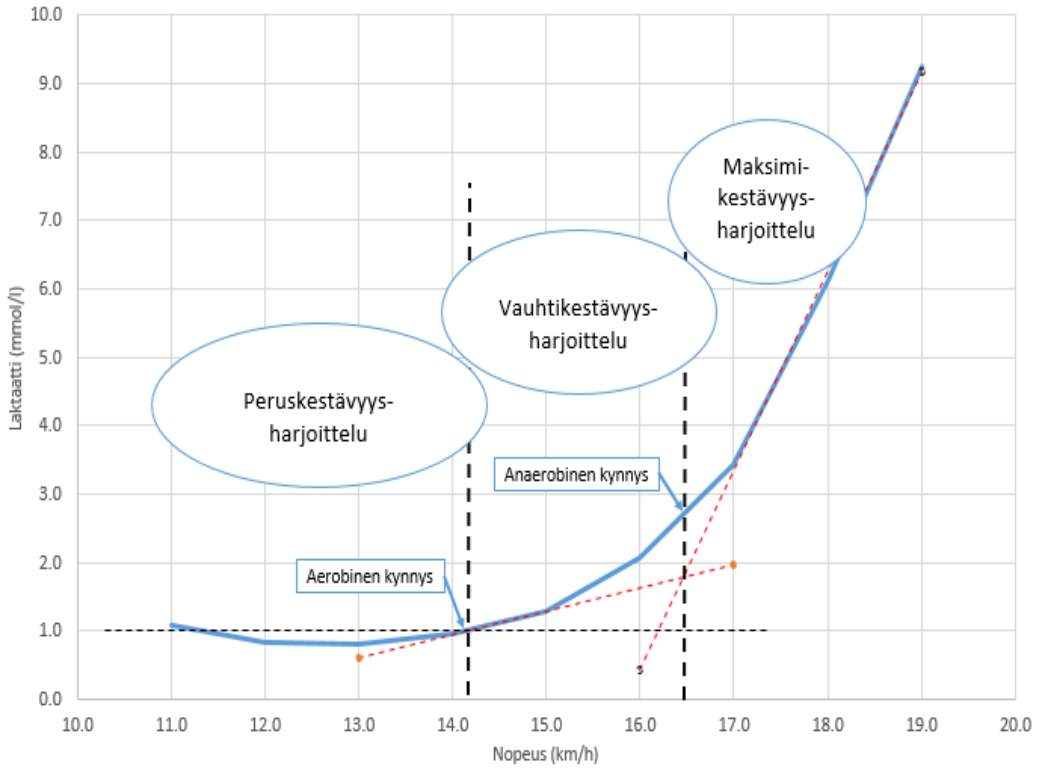
➔ VK2 -harjoituksessa anaerobisen kynnyksen tuntumassa, ajoittain sen ylikin

[3] Fogelholm & Vuorimaa, 23-24; Nummela, 273-274; Riski, 289

[4] Fogelholm & Vuorimaa, 25-26; Nummela, 275; Riski, 289

Maksimikestävyys (MK)[5]

- ➔ tavoitteena kehittää maksimaalisia kestävyyden ominaisuuksia – kuten maksimaalinen hapenottokyky (VO2max)
- ➔ tehoalue anaerobisen kynnystehon ja maksimisyketehon välillä
- ➔ harjoittelu tehdään intervalliharjoitteluna, jotta palautusten aikana vältetään laktaatin kasautuminen lihaksiin ja verenkiertoon



Kuvio 1. Esimerkki kynnystehojen määrittämisestä juoksutestissä (Nummela 2015)

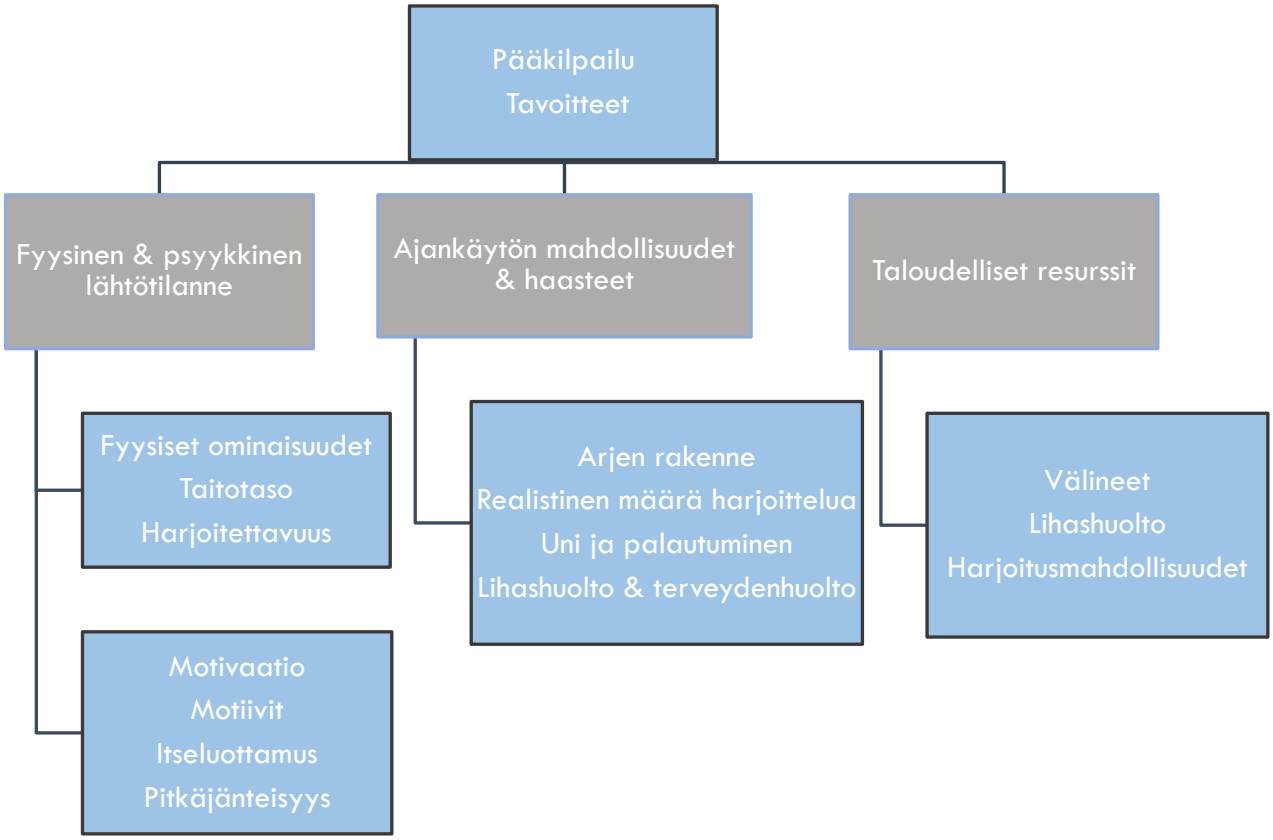
[5] Fogelholm & Vuorimaa 29-31; Nummela, 275; Riski, 289-291

Taulukko 3. Kestävyysharjoittelun jaottelu (Mukaillen Nummela 2016)

	Peruskestävyys	**Vauhtikestävyys**	**Maksimikestävyys**
Harjoituksen kokonaiskesto	30-240 minuuttia	20-60 minuuttia	10-30 minuuttia
Intervallien pituus		5-20 minuuttia	3-10 minuuttia
Tehot (%) maksimista	40-70%	65-90%	80-100%
Sykealue (suhteellinen)	Alle 165/min	160-185/min	175-200/min
Pääasiallinen harjoitusvaikutus	aerobinen energiantuotto rasva-aineenvaihdunta	aerobinen energiantuotto hiilihydraattiaineenvaihdunta	maksimaalinen hapenottokyky hiilihydraattiaineenvaihdunta

KESTÄVYYSHARJOITTELUN PERINTEINEN OHJELMOINTI[6]

Kun tavoitteena on osallistua kilpailuihin, on harjoittelun ohjelmointi avain tavoitteiden saavuttamiseen. Ohjelmointi lähdetään rakentamaan kilpailuista taaksepäin, eli kilpailuihin pyritään ajoittamaan huippukunto. Seuraavassa kuviossa (Kuvio 2) kuvataan ohjelmoinnissa huomioitavia lähtökohtia.



Kuvio 2. Ohjelmoinnin lähtökohdat.

Tärkeää on huomioida myös koko ohjelman ajan monipuolisuus, kuormitus sekä vammariskien ehkäisy. Tavoitteet tulee määritellä realistisesti ja palautumisen merkitys muistaa koko kauden ajan. Monilajisessa kilpailussa tulee ottaa myös huomioon omat vahvuudet ja heikkoudet, ja näin ollen ehkä ohjelmoida heikompiin lajeihin harjoittelua vielä intensiivisemmäksi. Kalevan Kierroksen haasteena on ympärivuotinen kilpailukausi sekä kilpailusta toiseen vaihtuva laji. Näin ollen, tässä luvussa pyritään löytämään ratkaisuja harjoittelun rytmittämiseen tämän tyylisessä, haastavassa kilpailussa, perustaen mallit perinteisiin ohjelmointia ohjaaviin linjauksiin. Perinteisessä ohjelmointityylissä on kolme eri kautta; peruskunto-, kilpailuun valmistava sekä kilpailukausi. Näiden ohella voidaan hyödyntää blokkiharjoittelua.

[6] Fogelholm & Vuorimaa, 52; Nummela, 275-276; Kotiranta & Seppänen, 104-105

Peruskuntokausi[7]

Peruskuntokaudella tärkein tavoite on aerobisen peruskestävyyden kehittäminen. Tämä on edellytyksenä sekä luomassa pohjaa kovempi tehoiselle, nousujohteiselle harjoittelulle. Peruskestävyys mahdollistaa myös suuren harjoittelumäärän ja rasituksen, sillä se on pohjana fyysiselle kunnolle. Tyypilliseen harjoitusviikkoon sisältyy kuitenkin muitakin harjoituksia. Ohjelmoitu viikko avataan kuviossa 3.

Kuvio 3. Tyypillisen harjoitusviikon pääharjoitteet.

Harjoittelu rytmitetään viikkotasolla 2:1 tai 3:1. Tällä tarkoitetaan kuormituksen jakamista viikkojen kesken. Ohjelmoidaan siis kaksi tai kolme nousujohteista viikkoa, joissa harjoitellaan täydet harjoittelumäärät ja jokaisessa harjoituksessa intensiteetti asetetuissa vaatimuksissa. Näiden kahden tai kolmen viikon jälkeen pidetään kevyempi viikko, joka auttaa kehoa palautumaan kuormituksesta ja käsittelemään jälleen harjoitusvastetta paremmin. Kevyemmällä viikolla harjoitusten tehot tiputetaan noin 60-80% maksimista. Tämä kevyt viikko on erittäin tärkeä osa harjoittelua – se ehkäisee muun muassa ylikuormitustilaa ja urheiluvammoja.

[7] Matomäki 46-49; Nummela 275-277

Kilpailuun valmistava kausi[8]

Kilpailuun valmistava kausi (KVK) on viimeinen harjoituskausi 6-10 viikkoa ennen kauden pääkilpailua perinteisessä ohjelmointityylissä. Kilpailuun valmistavalla kaudella keskitytään kilpailussa tarvittaviin olennaisiin ominaisuuksiin. Kauden päätavoitteet kuviossa 4.

Maksimikestävyyden kehittäminen	Anaerobisen kynnyksen kehittäminen	Kilpailuvauhdin taloudellisuuden kehittäminen

Kuvio 4. Kilpailuun valmistavan kauden päätavoitteet.

TYYPILLINEN HARJOITUSVIIKKO

- ➔ 2-3 tehoharjoitusta – vauhti-, maksimi- tai nopeuskestävyysharjoituksia lajinomaisena intervalliharjoitteluna
- ➔ Pitkä peruskuntoharjoitus
- ➔ Lajinomainen voimaharjoitus

[8] Matomäki 46-49; Nummela 275-277

Kilpailukausi[9]

Perinteisessä ohjelmointimenetelmässä on ikään kuin laskettu kaudelle yksi pääkilpailu ja yksi kilpailukausi, mutta usein näin ei ole, ja Kalevan Kierroksessa kilpailukausi on melkein ympärivuotinen. Näin ollen keskitytään rajaamaan kilpailukausi noin 2 viikkoa kilpailua edeltävälle ajalle Kalevan Kierrosta ajatellessa ja tämän tekstin relevanttius voidaan liittää juuri ennen kilpailua ajoittuville viikoille. Kilpailukauden harjoittelu ei enää poikkea paljon valmistavasta kaudesta, mutta kilpailukaudella on kolme päätavoitetta, jotka kuvataan kuviossa 5.

Hermo-lihasjärjestelmän suorituskyvyn kehittäminen	Tehon lisääminen	Harjoittelun keventäminen
• Lajinomainen nopeusharjoittelu • Lajinomainen voimaharjoittelu	• 1-2 kilpailutahtista harjoitusta viikossa - kilpailusuoritusta lyhyempinä versioina • Lajitekniikan ja kilpailustrategian hiominen	• Täydellinen palautuminen ennen kilpailua • Viimeisten päivien aikana harjoittelun totaalinen keventäminen

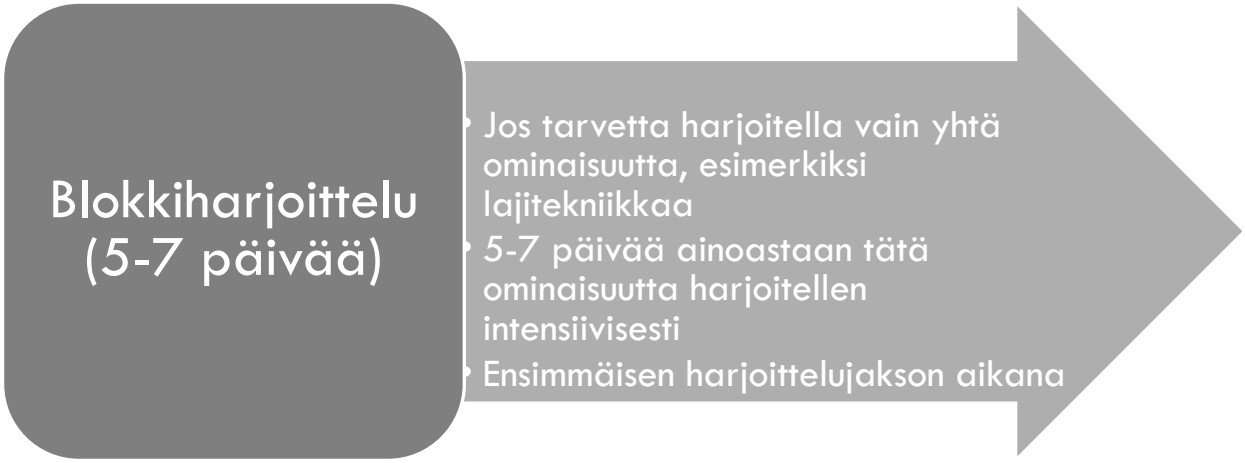
Kuvio 5. Kilpailukauden päätavoitteet.

[9] Matomäki 46-49; Nummela, 280-282

Blokkiharjoittelu[10]

Perinteisessä ohjelmointityylissä haasteena on usein liian monen ominaisuuden samanaikainen kehittäminen sekä yhden kilpailukauden periaate. Blokkiharjoittelulla on lähdetty hakemaan ratkaisua tähän haasteeseen ja blokkiharjoittelun idea onkin lyhyet blokit, eli harjoitusjaksot, joiden aikana harjoitetaan mahdollisimman minimaalista määrää ominaisuuksia - yhdestä kolmeen. Blokkiharjoittelun lisääminen ohjelmaan voi olla usein soveltuvampi monilajisiin kilpailuihin ja pitkiin tai ympärivuotisiin kilpailukausiin, sillä sen avulla voidaan usein saavuttaa useampi kuntohuippu vuoden tai kilpailukauden aikana.

Blokkien eli harjoitusjaksojen aikana keskitytään lajispesifien ominaisuuksien kehittämiseen sekä harjoittelun intensiteettiin. Blokit ovat yleensä noin viikon mittaisia harjoitusjaksoja ja niitä on toistuvasti harjoituskauden aikana. Blokin aikana tehdään yleensä joka päivä harjoitus, joka on kohdistettu määriteltyihin ominaisuuksiin jakson aikana. Harjoituksia yhden blokin aikana on paljon ja ne tehdään hyvällä intensiteetillä. Eri ominaisuuksia harjoitetaan siis kauden aikana erillisillä jaksoilla, eikä kaikkia samaan aikaan. Kestävyysurheilussa blokkiharjoittelu sopii erinomaisesti esimerkiksi juuri maksimikestävyyden sekä voimaominaisuuksien kehittämiseen. Kuviossa 5 kuvattu vielä blokkiharjoittelun sisältöä.



Kuvio 5. Blokkiharjoittelu.

[10] Nummela, 279-280; Nuuttila, 22-25

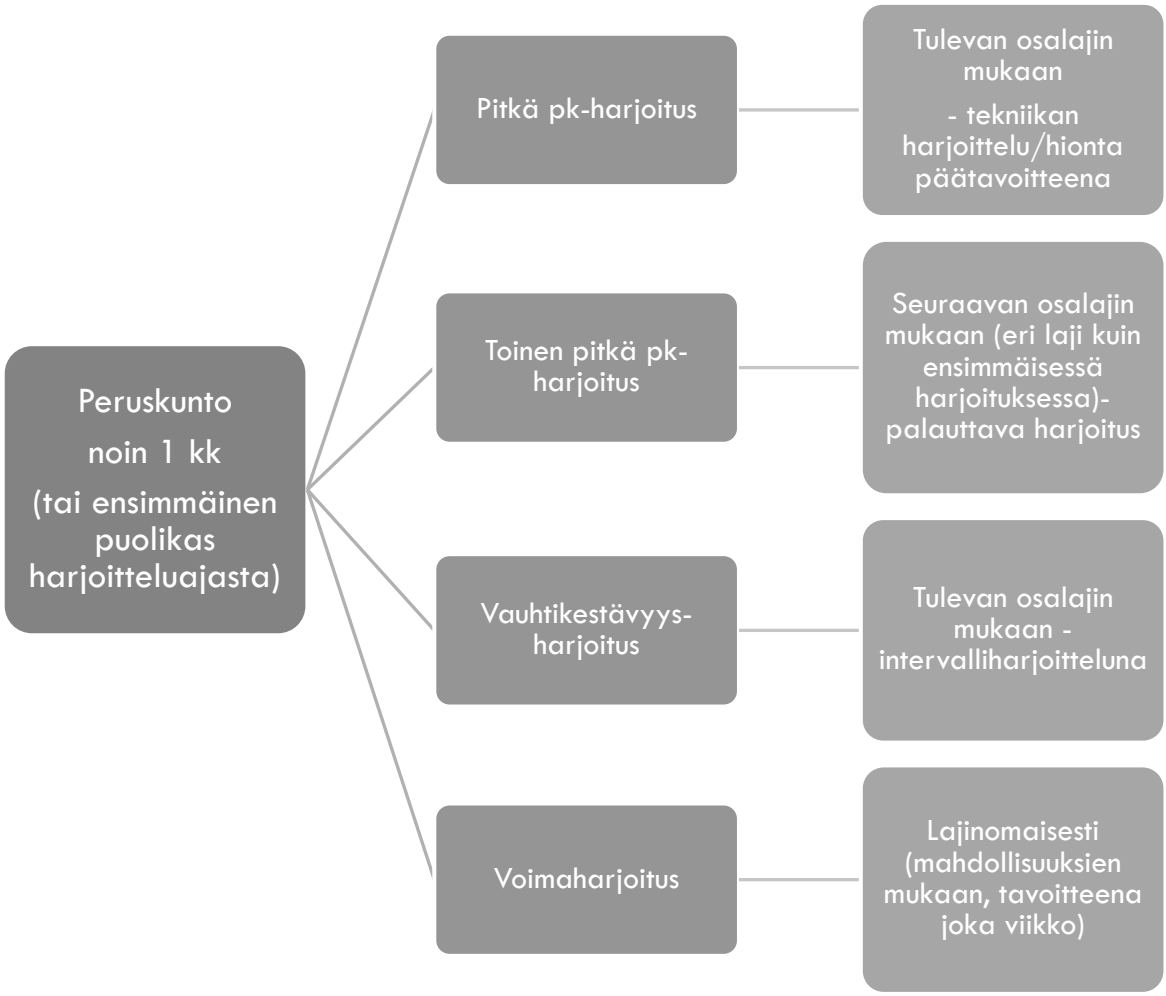
OHJELMOINNIN ERITYISPIIRTEET KALEVAN KIERROKSEEN

Kalevan Kierroksen haasteena on sen poikkeavuus perinteisestä kilpailukausijärjestelmästä. Sen monipuolisuus ja ympärivuotinen kilpailukausi luovat omanlaisensa haasteet harjoittelun ohjelmointiin. Tässä oppaassa pyritään antamaan joitakin perusvinkkejä harjoittelun ohjelmointiin tilanteessa, jossa vuoden aikana tavoitellaan hyvää suoriutumista useissa eri kestävyyslajien kilpailuissa.

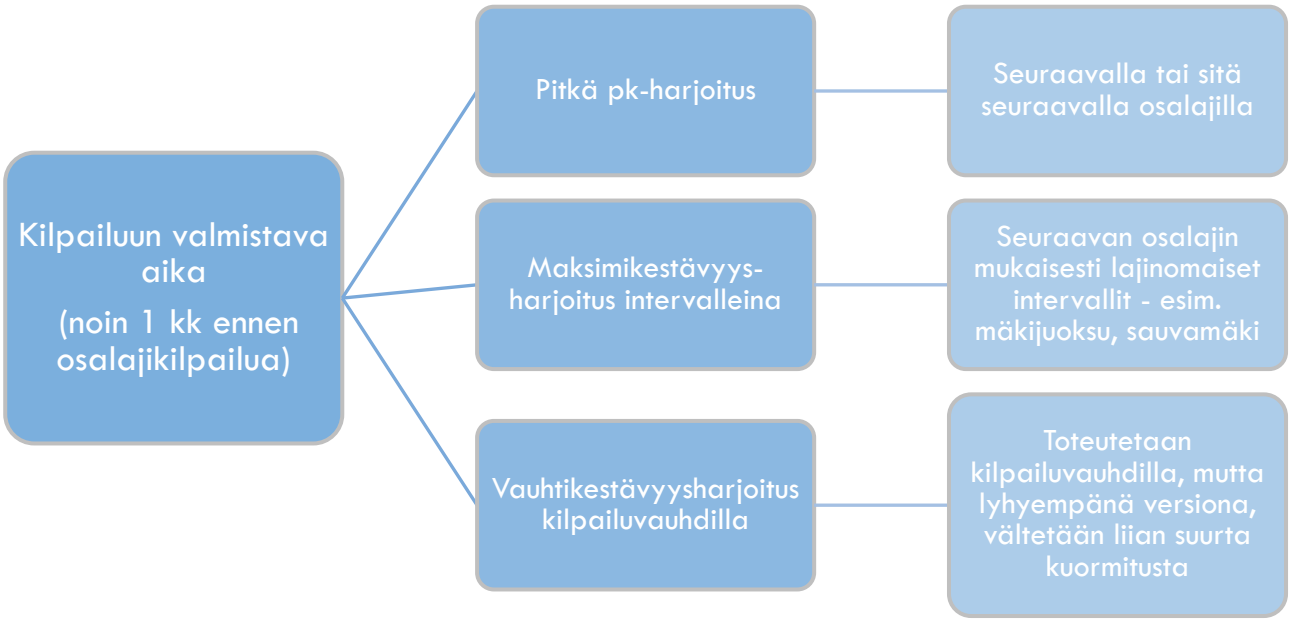
Voima- sekä liikkuvuusharjoittelu ovat tärkeä osa kilpailuihin valmistautumista, mutta myös yleistä hyvinvointia. Näitä ei ole ohjelmoitu esimerkiksi kilpailuun valmistavan ajan viikko-ohjelmaan, mutta niiden viikoittainen toteuttaminen on suositeltavaa. oppaasta löydät liikepankin näihin harjoituksiin.

Ohjelmointimallit

Lajien väliset ajat ovat vaihtelevan pituisia, mutta keskimäärin kaksi kuukautta. Näin ollen ohjelmoinnissa ensimmäinen kuukausi keskittyy enemmän peruskuntoon ja kilpailua edeltävä kuukausi enemmän kilpailuun valmistautumiseen. Harjoittelukausiin voidaan lisätä aiemmin käsitelty blokkiharjoittelu. Blokkiharjoitteluviikot ovat parasta sisällyttää ensimmäiseen harjoituskauteen (peruskuntokausi). Blokkiharjoittelussa voidaan myös keskittyä esimerkiksi lajitekniikkaharjoitteluun.



Kuvio 6. Peruskuntokauden ohjelmointi.



Kuvio 7. Kilpailuun valmistavan ajan ohjelmointi.

KALEVAN KIERTÄJÄN TUKIHARJOITTELU

Tukiharjoittelu on tärkeä osa kilpailuihin valmistautumista. Voima- ja liikkuvuusharjoittelu edistävät niin suorituskykyä kuin yleistä toimintakykyä. Harjoituksista voit saada uutta pontta myös lajiharjoitteluun sekä parantaa kehon yleistä hyvinvointia.

Miksi tehdä voimaharjoittelua kestävyysurheilukilpailuun valmistautuessa?

- ➔ lisää suorituskykyä
- ➔ vahvistaa kudoksia ja lihastasapainoa – vammariski pienenee
- ➔ edistää hermo-lihasjärjestelmän tehoa sekä taloudellisuutta – suoritusvauhti kasvaa ja sen ylläpitäminen helpottuu
- ➔ keskivartalon voima ja hallinta – sillä on suuri merkitys jokaisessa lajissa

Miksi harjoitella liikkuvuutta?

- ➔ notkeutta tarvitaan oikeaoppiseen lajisuoritustekniikkaan
- ➔ lihasten ja jänteiden elastisuus voi parantaa voimantuottoa
- ➔ edesauttaa palautumista
- ➔ toiminnallisissa liikkeissä kehittyy myös tasapaino, kehonhallinta ja lihastasapaino

LIIKEPANKKI TUKIHARJOITTELUUN

Tukiharjoittelu -liikepankkiin on koottu harjoitteita yleistä kehonhallintaa sekä lajikohtaista voimaharjoittelua tukevia liikkeitä sekä liikkuvuusharjoitteita. Kaikki liikkeet ovat toteutettavissa kehonpainolla tai vastuskuminauhaa hyödyntäen. Ne ovat helppo toteuttaa vaikka kotona tai muun harjoituksen yhteydessä. Tavoitteena kilpailuun valmistauduttaessa olisi tehdä ainakin yksi voima- sekä liikkuvuusharjoitus viikossa.

Harjoitteita yleiseen kehonhallintaan

Mittarimato

Kohdelihasryhmät:
vatsa- ja selkälihakset, hartiat

1. Laske kämmenet lattiaan.
2. Kävele käsillä eteen niin pitkälle, että olet lankkuasennossa ja jos mahdollista, vielä pidemmälle, jolloin hartiat avustavat liikettä.
3. Palaa samaa reittiä takaisin, rauhallisella liikkeellä.

Kylkikurotus

Kohdelihasryhmät:
vatsa- ja selkälihakset, hartialihas

1. Asetu kyynärpään ja jalkaterien tai alemman jalan polven varaan. Suorista lantio samaan tasoon, lankkuasentoon.
2. Avaa ylempi käsi kohti kattoa.
3. Rauhallisella liikkeellä kurota kädellä vartalon ali taaksepäin ja palauta liike takaisin ylös.
4. Tee liike hallitusti.

Linkkuveitsi

Kohdelihasryhmät:
vatsalihakset

1. Aloita selinmakuulta.
2. Aktivoi vatsalihakset.
3. Nosta ylävartalo ja jalat yhtäaikaisesti nopealla, hallitulla liikkeellä ylös. Pidä selkä suorana.
4. Palauta alas ja toista.

Kierto ja kurotus

Kohdelihasryhmät:
vatsa- ja selkälihakset, hartiat, pakarat, taka- ja etureidet

1. Aloita lankkuasennosta, suorin käsin, lantio hallittuna.
2. Siirrä paino toiselle kädelle ja vastakkaiselle jalalle (oikea ja vasen tai toisinpäin).
3. Suorista alempi jalka sivulle ja kurota ylemmällä kädellä sitä kohti.
4. Palaa lankkuun ja tee toiselle puolelle.

Selkäkeinunta

Kohdelihasryhmät:
pitkät selkälihakset, pakarat

1. Asetu päinmakuulle.
2. Nosta ylävartaloa ylös lattiasta, pidä selkää tiukalla notkolla ja keinuta painopistettä lantiolta rinnalle.
3. Jalat ja ylävartalo nousevat vuoroin lattiasta, vartalo pysyy staattisessa jännityksessä.

Vatsakeinunta

Kohdelihasryhmä:
vatsalihakset

1. Asetu selinmakuulle.
2. Nosta ylävartaloa ylös lattiasta ja jännitä vatsalihakset tiukoiksi. Jatka keinuttamalla paino yläselälle ja nosta jalat ylös lattiasta. Toista.

Lantionnosto kuminauhalla tai yhdellä jalalla

Kohdelihasryhmät:
Pakarat, takareidet

1. Asetu koukkuselinmakuulle. Jos teet kuminauhalla, aseta kuminauha polvien yläpuolelle. Tuo kantapäät samaan linjaan polvien kanssa, kun nostat lantion.
2. Nosta lantio ylös, keskivartalon kanssa suoraan linjaan.
3. Yhden jalan lantionnostossa nosta toinen jalka ylös ja tee liike yhdellä jalalla. Keskity lantionhallintaan, ettei lantio kippaa.

Kannat kattoon

Kohdelihasryhmät:
pakara, takareisi

1. Asetu päinmakuulle, käännä jalkapohjat kohti kattoa.
2. Nosta polvia ylös matosta yhtäaikaisesti tai yksi jalka kerrallaan.

Pohjehyppy

Kohdelihasryhmät:
pohjelihasten ja säären lihasten elastisuus

1. Lähde melko suorasta asennosta hyppäämään ylös ponnistaen pohjelihaksilla.
2. Hyppää mahdollisimman ylös ja käännä varpaita ylöspäin ylhäällä.
3. Lattiakosketuksesta ponnista jälleen ylös pysähtymättä lainkaan nopealla liikkeellä.

1.

2.

Loikkahyppy (2 versiota)

Kohdelihasryhmät:
etu- ja takareisien, pakaroiden ja pohkeiden ponnistusvoima, kestovoima ja elastisuus

1. Helpompi versio:
   Ponnista korkeasta askelkyykkyasennosta ylös ja suorista jalat hypyn aikana. Laskeutuessa jousta jälleen ja suoraan lattiakosketuksesta uusi ponnistus ylös.
2. Haastavampi versio:
   Ponnista korkeasta askelkyykkyasennosta mahdollisimman korkealle. Lentoajan aikana tuo polvet koukkuun ikään kuin loikka-asentoon. Alas laskeutuessa tuo jälleen jalat joustaen maahan.

Polvennostohyppy

Kohdelihasryhmät:
etu- ja takareiden sekä pakaran ponnistusvoima, kestovoima sekä elastisuus

1. Aloita tasapainoisesta asennosta toinen jalka edessä, toinen takana.
2. Tee askelkyykky taaksepäin.
3. Ponnista askelkyykystä räjähtävästi tuoden takimmaisen jalan polven ylös eteen ja ponnistaen samalla toisella jalalla ylöspäin.

Kuminauhakävely

Kohdelihasryhmät:
pakarat, etureidet

1. Aseta kuminauha nilkkojen ympärille.
2. Korkeassa kyykkyasennossa astu jalka sivulle, toinen sen viereen, ja jälleen sivulle.
3. Tee useampi askel yhteen suuntaan ja sen jälkeen toiseen.

Hyvää huomenta lapapuristuksella

Kohdelihasryhmät:
pitkät selkälihakset, leveä selkälihas, hartiat

1. Kädet vartalon jatkeena taivuta ylävartalo lantiosta suoraan eteenpäin. Selkä suorana.
2. Käännä kämmenet toisiaan kohti ja paina hartioita alaspäin.
3. Avaa kädet sivuille puristaen lapaluita yhteen.
4. Palauta kädet eteen ja jälleen paina hartioita alas.
5. Suorista vartalo takaisin ylös ja toista.

Askelkyykkyhyppy

Kohdelihasryhmät:
etu- ja takareisi, pakara

1. Asetu askelkyykkyasentoon.
2. Ponnista askelkyykystä ylös, vaihda jalat toisin päin ja laskeudu hypystä.
3. Jatka vaihtaen joka hypyllä jalat toisin päin.

Lapapuristus

Kohdelihasryhmät:
pitkät selkälihakset, leveä selkälihas

1. Asetu päinmakuulle, kädet suorana edessä.
2. Nosta rinta ylös lattiasta kädet edessä suorana.
3. Vedä kyynärpäitä suoraan taaksepäin puristaen samalla lapoja yhteen ja hartioita alas.

Punnerrus

Kohdelihasryhmät:
rintalihakset, olkapäät

1. Aloita lankkuasennosta lantio linjassa keskivartalon kanssa.
2. Punnerra alas kämmenet hartioiden alapuolella, lantio pysyen linjassa.

Ojentajapunnerrus

Kohdelihasryhmät:
ojentajat, olkapäät, rintalihakset

1. Asetu lankkuasentoon suorille käsille, lantio linjassa keskivartalon kanssa.
2. Punnerra alas niin, että kyynärpäät osoittavat taaksepäin kylkien vierellä.

Olkapääpunnerrus

Kohdelihasryhmät:
olkapäät, hauis

1. Asetu jalkojen ja käsien varaan niin, että lantiosta taittaen ylävartalon paino on käsien varassa.
2. Punnerra kyynärpäistä joustaen päälakea kohti lattiaa olkapäiden voimalla.

Kapea kyykky

Kohdelihasryhmät:
etureidet

1. Asetu lantionlevyiseen seisoma-asentoon.
2. Kyykkää alas niin, että polvet osoittavat suoraan eteenpäin ja painotus on etureisillä.
3. Selkä suorana ja lantio liikkuu taaksepäin liikkeen aikana.

Kyykky

Kohdelihasryhmät:
etureidet, pakarat

1. Aseta jalat vähän lantiota leveämpään asentoon ja jalkaterät kevyesti ulkokiertoon.
2. Kyykkää alas selkä suorana ja lantio taaksepäin työntyen. Rintamasuunta eteenpäin.

Sumokyykky

Kohdelihasryhmät:
pakarat, sisäreidet

1. Aseta jalat leveälle ja avaa jalkaterät ulkokiertoon. Polvet liikkeessä samassa suunnassa kuin varpaat.
2. Kyykkää alas, lantio keskellä.

Yhden jalan kyykky

Kohdelihasryhmät:
etureisi, pakara

1. Tuo painopiste yhdelle jalalle.
2. Vie toista jalkaa takana ilmassa tai maata pitkin tasapainon vaatiessa taaksepäin.
3. Kyykkää yhdellä jalalla niin alas kuin pääset hallitulla liikkeellä.

Luisteluhyppy

Kohdelihasryhmät:
etureisi, pakara

1. Painopiste yhdellä jalalla, toinen takana ilmassa.
2. Ponnista yhdellä jalalla ylös, mutta myös sivuttaissuunnassa mahdollisimman pitkälle.
3. Laskeudu toiselle jalalle. Pysäytä vauhti hetkeksi hallitulla alastulolla. Ponnista jälleen toiseen suuntaan.

Kuminauhakävely

Kohdelihasryhmät:
Pakara, etureisi

1. Aseta kuminauha nilkkojen ympärille.
2. Astu toinen jalka etuviistoon.
3. Astu viereen ja astu toinen jalka toiseen suuntaan.
4. Toista liikettä liikkuen eteenpäin ja myös taaksepäin astuen jalat vuoroin takaviistoon.

Kuminauhapyöritys

Kohdelihasryhmät:
pakara

1. Aseta kuminauha nilkkojen ympärille.
2. Jousta tukijalasta kevyesti ja nosta toinen jalka ylös lattiasta.
3. Vie vapaa jalka eteen, tee mahdollisimman suurella liikeradalla puoliympyrä sivukautta taakse ja samoin takaisin.
4. Tee liike rauhallisesti ja hallitusti. Ensin toinen jalka ja sitten vaihto.

Tukiharjoitteita soutuun

Pystysoutu kuminauhalla

Kohdelihasryhmät:
olkapäät

1. Aloita ryhdikkäässä asennossa, hartiat takana, rintakehä auki.
2. Vedä kädet ylös kuminauhaa vastustaen niin, että kyynärpäät aukeavat sivuille.
3. Tee vedot ja palautukset rauhallisesti ja hallitusti.

Vaakasoutu kuminauhalla

Kohdelihasryhmät:
leveä selkälihas (yläselkä), hauis

1. Aloita istuma-asennossa selkä suorana ja jalat suorana edessä.
2. Kuminauhaa vetäen vie kyynärpäät kylkien viertä taakse ja purista lapaluita yhteen sekä hartioita alas.
3. Palauta kädet takaisin suoraksi rauhallisella, jarruttavalla liikkeellä ja jatka toistoja.

Kulmasoutu kuminauhalla

Kohdelihasryhmät:
leveä selkälihas (yläselkä), pitkät selkälihakset, hauis

1. Kumarru etunojaan lantiosta taittaen, selkä tiukasti suorana.
2. Kuminauha jalkapohjien alla.
3. Vedä kuminauhaa käsillä ylöspäin niin, että kyynärpäät kulkevat kylkien viertä kohti kattoa.
4. Purista lapoja yhteen ja hartioita alas.

Lapapunnerrus

Kohdelihasryhmät:
leveä selkälihas (yläselkä), olkapäät

➔ kehittää lapatukea ja hallintaa

1. Asetu lankkuasentoon kämmenien sekä jalkaterien tai polvien varaan niin, että lantio on suorassa linjassa keskivartalon kanssa.
2. Liikutat liikkeessä vain yläselkää- vie rintakehää kohti lattiaa ja purista lapoja yhteen. Seuraavaksi viet yläselkää ylöspäin ja puristat lapoja kauemmas toisistaan.
3. Tee rauhallista ja hallittua liikettä. Pyri tekemään lapaluita ympäröivillä lihaksilla liike hallitusti.

Lankkukävely kuminauhalla

Kohdelihasryhmät:
vatsalihakset, hartiat

1. Asetu lankkuasentoon kämmenet ja jalkaterät maassa, kuminauha ranteiden ympärillä.
2. Liiku sivuttaissuuntaan ”kävelemällä”.
3. Liikuta vastakkaista kättä ja jalkaa samanaikaisesti tasapainon pitämiseksi.
4. Palauta aina viereen ennen seuraavaa askelta.
5. Tee liike molempiin suuntiin.

Liikkuvuusharjoitteet

Näitä harjoitteita voit suorittaa sellaisenaan venyttelyn ohella tai ennen esimerkiksi lajiharjoitusta lämmitellessä tai harjoituksen jälkeen palautuaksesi.

Lonkankierto

Kohdelihasryhmät:
pakarat, lonkakoukistajat

1. Asetu istumaan selkäsuorana, voit olla takanojassa käsien varassa.
2. Kierrä polvia puolelta toiselle niin, että jalkaterät ja pakarat pysyvät.
3. Tee liike rauhallisesti ja hallitusti puolelta toiselle.

Lonkan avaus

Kohdelihasryhmät:
lähentäjät (sisäreidet)

1. Aseta jalat leveälle haaralle.
2. Vie painoa puolelta toiselle mahdollisimman alhaalla, haastaen liikkuvuuttasi.
3. Rauhallinen, venyttävä liike.

Syväkyykky

Kohdelihasryhmät:
pakarat, lonkat, lähentäjät, pohkeet

1. Aloita ylhäältä seisoma-asennosta. Avaa jalkoja ja käännä jalkateriä kevyeen aukikiertoon.
2. Kyykisty niin alas kuin pääset selkä mahdollisimman suorana ja rintamasuunta eteenpäin.
3. Pysy alhaalla hetken aikaa, jotta liikkuvuus kehittyy ja jatka rauhallisilla toistoilla liikettä ylhäältä alas.

Alaspäin katsova koira & avaus

Kohdelihasryhmät:
pohkeet, takareidet, pakarat, alaselkä, yläselkä, lonkankoukistajat

1. Asetu kämmenien ja jalkaterien varaan. Pyri suoristamaan selkää, työntämään lantiota taaksepäin ja painamaan kevyesti rintakehää kohti lattiaa. Voit pysyä tässä asennossa tai jatkaa seuraavaan vaiheeseen:
2. Nosta toinen jalka lattiasta ja suorista se niin ylös kuin mahdollista. Venytys tehostuu maassa olevassa jalassa.
3. Koukista ylemmän jalan polvi ja vie jalkaterää toisen jalan yli kohti lattiaa. Lantio aukeaa sivulle. Pidä painopiste mahdollisimman keskellä vartaloa, molemmat kädet maassa.

Pakaravenytys

Kohdelihasryhmät:
pakara, lonkankoukistajat

1. Tuo toinen jalka eteen koukkuun ja pyri avaamaan jalkaterää hiukan sivulle päin.
2. Suorista toinen jalka taakse tai pidä se koukussa, mikäli parempi.
3. Voit kumartua eteen kyynärpäille tai suoristaa ylävartaloa kohti kattoa, jolloin lonkakoukistajat osallistuvat venytykseen.

Ylävartalon kierto

Kohdelihasryhmät:
rintarangan liikkuvuus, yläselkä, hartiat

1. Asetu nelinkontin.
2. Kurota toisella kädellä toisen ali mahdollisimman pitkälle.
3. Rauhallisella liikkeellä avaa samaa kättä auki toiseen suuntaan.
4. Avaa mahdollisimman suurella liikkeellä, kurota kädellä kohti kattoa.
5. Toista liikettä hallitusti ja rauhallisesti ja sen jälkeen tee toiselle puolelle.

Yläselän venytys

Kohdelihasryhmät:
leveä selkälihas, olkapäät

1. Tuo kyynärpäät lattiaan. Lantio polvien päällä linjassa.
2. Paina kainaloita kohti lattiaa niin, että tunnet venytyksen yläselässä ja hartioissa.

Rintakehän avaus

Kohdelihasryhmät:
rintalihakset, rintarangan liikkuvuus

1. Asetu kylkimakuulle, pää rentona käden päällä. Polvet edessä koukussa.
2. Risti kädet pään takana.
3. Avaa rauhallisella liikkeellä päällimmäistä kyynärpäätä aukikiertoon. Avaa mahdollisimman auki. Pidä lantio paikallaan, jotta avaus tulee ylävartalosta.
4. Pidä hetki auki kierrossa ja hengitä syvään sisään sekä ulos.
5. Palauta ja toista.

Eteentaivutus

Kohdelihasryhmät:
pohkeet, takareidet, pakarat

1. Asetu seisomaan jalat yhdessä ja avaa jalkateriä hieman aukikiertoon.
2. Taivuta eteen, hartiat ja niska rentona alhaalla.

Lonkankoukistajien avaus

Kohdelihasryhmät:
lonkankoukistajat, rintakehän avaus

1. Asetu polviseisontaan, tuo paino eteen ja molemmat kämmenet lattiaan etummaisen jalan sisäpuolelle.
2. Avaa vuoroin käsiä kohti kattoa avaamalla rintakehää mahdollisimman suurella liikkeellä.
3. Tee kierto rauhassa ja hallitusti.

LÄHDELUETTELO

Fogelholm, M; Vuorimaa, T. 1991. Haasteena pitkät kestävyyslajit. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Kotiranta, K; Seppänen, L. 2016. Kestävyysliikunta. Fitra. Lahti.

Matomäki, P. 2016. Maantiepyöräilyn lajianalyysi ja valmennuksen ohjelmointi. Valmentajaseminaarityö. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/52794/Matomäki%20Pekka.pdf?sequence=1&isAllowed=y Luettu: 18.12.2018

Nummela, A. 2016. Kestävyysharjoittelu ja voimaharjoittelu kestävyyslajeissa. Teoksessa Nummela, A; Mero, A; Kalaja, S; Häkkinen. Huippu-urheiluvalmennus. Vk-Kustannus Oy. Lahti.

Nuuttila, O. 2016. Ennalta määrätyn ja sykeohjatun blokkiharjoittelun vertailu: kahdeksan viikon intensiivisen harjoitusjakson vaikutukset kestävyyssuorituskykyyn. Valmennus- ja testausopin pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/52479/URN:NBN:fi:jyu-201612205192.pdf?sequence=1 Luettu: 17.12.2018

Riski, J. 2015. Kestävyyden harjoittaminen. Teoksessa: Hämäläinen, K; Danskanen, K; Hakkarainen, H; Lintunen, T; Forsblom, K; Pulkkinen, S; Jaakkola, T; Pasanen, K; Kalaja, S; Arajärvi, P; Lehtoviita, T; Riski, J. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Vk-kustannus Oy. Lahti.

Kuvio 1. Esimerkki kynnystehojen määrittämisestä juoksutestissä. Nummela, A. 2015. Luettavissa: https://www.sportslab.fi/sykerajat-ja-kynnysarvot-kestavyysharjoittelussa/ Luettu: 20.12.2018

Taulukko 3. Kestävyysharjoittelun jaottelu. Nummela, A. 2016. Kestävyysharjoittelu ja voimaharjoittelu kestävyyslajeissa. Teoksessa Nummela, A; Mero, A; Kalaja, S; Häkkinen. Huippu-urheiluvalmennus. Vk-Kustannus Oy. Lahti.