

Primitive Skills – Opas kehonpainoharjoitteluun

Bewar Mohammad

Opinnäytetyö
Liikunnan ja vapaa-ajan
koulutusohjelma
28.5.2020



Tekijä(t) Bewar Mohammad	
Koulutusohjelma Liikunnan - ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Primitive skills – Opas kehonpainoharjoitteluun	Sivu- ja liitesivumäärä 21 + 22
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Primitive skills -yritykselle uusi kehonpainoharjoitteluopas/ -liikepankki. Oppaassa on neljä erilaista haastavaa ydinliikettä ja niihin tähtääviä valmistavia liikkeitä. Tarkoituksena oli kuvata itse liikkeet mahdollisimman ytimekkäästi ja selventää niiden tekemiseen liittyvää tekniikkaa perusteellisesti, mutta selkeästi. Oppaan tavoitteena on auttaa lukijaansa kokonaisvaltaisempaan kehonhallintaan. Työn kohderyhmä on hieman edistyneemmät liikkujat, sillä useat liikkeet ovat haastavia ja vaativat tietyn taito- ja voimatason. Oppaasta on silti varmasti hyötyä myös niille, jotka haluavat aloittaa kehonpainoharjoittelun ja tarvitsevat siihen nousujohteisen liikepankin.</p> <p>Kehonpainoharjoittelu on kasvattanut suosiotaan viimeisten vuosien aikana kovasti mm. street workout -harjoittelumuodon vuoksi. Street workout -harjoittelun tarkoituksena on tehdä näyttäviä kehonpainoliikkeitä mm. telineissä. Näyttäviä liikkeitä ovat esimerkiksi palomiespunnerrus, käsilläseisonta ja ihmislippu.</p> <p>Toimeksiantajana toimi Primitive skills, jonka perustajat ehdottivat yritykselle uutta opasta kehonpainoharjoitteluun. Primitive skills on kahden pitkäaikaisen valmentajan perustama yritys, joka tarjoaa asiakkailleen erilaisia liikuntamuotoja. Liikkeet tehdään pääosin omalla kehonpainolla ja yrityksen slogan ”liiku ilman rajoitteita” kuvaa yrityksen pääpainoa harjoittelussa.</p> <p>Projekti aloitettiin vuonna 2018 ja toimeksiantajan kanssa käytiin läpi, mitä he haluavat työstä. Tämän jälkeen aloitettiin kirjallinen tutkimustyö kehonpainoharjoittelusta ja sen historiasta. Kun kirjallinen taustatyö oli tehty, aloitettiin suunnittelemaan itse opasta. Toimeksiantajalta saatiin ydinliikkeet oppaaseen ja tutkittiin valmistavia liikkeitä, jotka vievät kohti ydinliikkeitä. Oppaassa on käytetty Primitive skillsin teemavärejä ja tunnuk-sia.</p>	
Asiasanat Kehonpainoharjoittelu, harjoittelu, valmennus, opas	

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Kehonpainoharjoittelu.....	2
2.1	Kehonpainoharjoittelun hyödyt.....	3
2.2	Kehonpainoharjoittelun kompastuskivet.....	4
2.3	Kehonpainoharjoittelu vs. painoharjoittelu.....	4
2.4	Taito.....	6
3	Lihaksen energiantuotanto.....	8
3.1	Lihasten supistuminen ja energiantuotto.....	8
3.2	Lihastyypit.....	9
3.3	Lihasten energianlähteiden käyttö.....	9
3.4	Voiman lajit.....	10
3.5.1	Nopeusvoima.....	11
3.5.2	Maksimivoima.....	12
4.	Kehonpainoharjoittelun vaikutukset terveyteen.....	14
4.1	Lihaskuntoharjoittelu.....	14
4.2	Kestävyysharjoittelu.....	15
4.3	Liikkuvuusharjoittelu.....	16
5	Projektin tausta & työn eteneminen.....	17
5.1	Tavoitteet.....	17
5.2	Toimeksiantaja.....	18
5.3	Oppaan luominen.....	19
6	Pohdinta & yhteenveto.....	20
	Lähteet.....	22
	Liitteet.....	24
	Liite 1. Kehonpainoharjoitusten Opas – Primitive skills.....	24

1 Johdanto

Kehonpainoharjoittelu on vuosituhansia vanha harjoittelumuoto ja ensimmäiset havainnot kehonpainoharjoittelusta on tehty 480 eaa. (manilatimes 2013). Kehonpainoharjoittelulla tarkoitetaan usein näyttävien liikkeiden suorittamista kuten mm. käsilläseisonta, palomiespunnerrus (engl. muscle up) ja pistoolikyökky. Kyseinen harjoittelumuoto on pitkään ollut suosiossa ja suosio jatkaa kasvamistaan. Liikkeet vaativat usein lähes kaikkia fyysisiä ominaisuuksia kuten räjähtävyyttä, liikkuvuutta ja lihaskestävyyttä. (Hulmi 2014.)

Näyttävät liikkeet vaativat toki pitkäkestoista ja systemaattista harjoittelua ja on tärkeää aloittaa oikeanlaisesta harjoittelusta ja liikkeistä, jotka ohjaavat ja valmistavat harjoittelijaa kohti näyttäviä ja vaativia liikkeitä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli siis luoda liikepankki/ -opas Primitive skills -yritykselle, jotta ohjaajat voivat valita sopivat ja turvalliset liikkeet kohti nousujohteista harjoittelua. Lisäksi opas voidaan tarvittaessa tulostaa ja jakaa asiakkaille, jotka voivat tehdä liikkeitä vapaa-ajallaan. Oppaassa käytetään Primitive skillsin omia logoja ja teemavärejä.

Kehonpainoharjoittelu ei usein vaadi minkäänlaista taloudellista sitoutumista. Harjoittelu tehdään usein ilman apuvälineitä omalla kehonpainolla tai käytetään telineitä, joissa liikkeitä voidaan harjoitella (Hulmi 2014). Kunnat ovat asettaneet telineitä ja muita laitteita ulkotiloihin ja niihin voi mennä harjoittelemaan veloitusetta. Työssä käydään myös läpi kehonpainoharjoittelun hyötyjä ja kompastuskiviä sekä hyötyjä verrattuna painoharjoitteluun.

Työn suunnittelu aloitettiin yhdessä toimeksiantajan kanssa tammikuussa 2018 pidetyssä palaverissa. Kun saatiin suunniteltua raamit, mitä oppaaseen halutaan, aloitettiin kirjallinen tutkimustyö. Siinä selvitettiin mm. kehonpainoharjoittelun historiaa ja tutkittiin myös, minkälaisia oppaita ja kirjoja aiheesta on jo tehty.

2 Kehonpainoharjoittelu

Kehonpainoharjoittelulla (engl. bodyweight training ja calisthenics) tarkoitetaan omalla kehonpainolla suoritettavia taitoa ja voimaa vaativia liikkeitä. Kehonpainoharjoittelulla tavoitellaan usein näyttävien liikkeiden, kuten käsilläseisannon, leuanvedon ja erilaisten liikkuvuutta vaativien liikkeiden oppimista. Kehonpainoharjoittelulla voidaan lisätä fyysistä terveyttä, liikkuvuutta, lihasmassaa ja voimaa. Monien lajien oheisharjoittelut tehdään nimenomaan omalla kehonpainolla, koska edellä mainittujen ominaisuuksien lisäksi kehonpainoharjoittelu vaatii myös koordinaatiota, tasapainoa ja kehonhallintaa. Kehonpainoharjoittelu on vanha harjoittelumuoto, joka on noussut suosituksi street workout -harjoittelun myötä. Painoharjoittelussa vastusta lisätään painoa lisäämällä, kun kehonpainoharjoittelussa taas liikkeiden eri variaatioilla. (Hulmi 2014; Kehonpainoharjoittelu 2017.)

Vaikka jooga ja telinevoimistelu ovat kehonpainoharjoittelua, niitä ei yleensä mielletä siksi ja niissä on hieman eroavuuksia. Joogassa olennainen osa on hengitystekniikka ja telinevoimistelu on urheilumuoto, jossa keskitytään liikkeiden esteettisyyteen. Voiman lisääminen kehonpainon avulla on luontaista ihmiselle. Puuta kiivetessä kannatellaan kehonpainoa jaloin ja käsin. Juoksu ja kävely ovat itsessään kehonpainoharjoittelua. (manilatimes 2013.)

Englanninkielinen termi calisthenics tulee kreikkalaisista sanoista "kallos", mikä tarkoittaa kauneutta ja "sthenos", mikä taas tarkoittaa voimaa. Ensimmäiset maininnat kehonpainoharjoittelusta löytyvät historioitsija Herodotuksen aikakirjasta "Thermopylain taistelu" vuodelta 480eaa. Kertomuksen mukaan Jumalakuninkaan Xerxesin vakooja näki kuningas Leonidasin armeijan harjoittavan kehonpainoharjoittelua. Kreikkalainen maantieteilijä ja maailmanmatkaaja Pausanias tarkkaili ensimmäisiä olympialaisia ja huomasi, että urheilijat harjoittelivat omalla kehonpainolla. Historioitsija Livy huomioi myös Rooman gladiaattoreilleillä harjoitettavan kehonpainoharjoittelua. Jokaisessa kulttuurissa ja sivilisaatiossa on kehonpainoharjoittelun eri muotoja. Intiassa fyysisen harjoittelun perinteet ovat tuhansia vuosia vanhoja. Intia oli tunnettu perinteisistä fyysisen harjoittelun apuvälineistä kuten painavista intialaisista mailloista, rautanuijista (gada) ja kivipainoista (nal). Perinteisen intialaisen painijan harjoitteluun kuului kaksi kehonpainoharjoitteluliikettä: Hindukyykky (baitak) ja Hindupunnerrus (dand, kuva 1). Joogaliikkeitä (asana) harjoitettiin alun perin vain sotureiden harjoituksissa. Moni niistä muistuttaaakin nykypäivän kehonpainoharjoitteluliikkeitä. Persialaisen fyysisen harjoittelun

perinteisiin kuuluu Zurkaneh (voiman talo), jossa harjoitettiin kehonpainoharjoittelua sekä taistelulajeja. Kiinan Shaolin munkit ovat käyttäneet kehonpainoharjoittelua pitkään kehittääkseen voimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Kehonpainoharjoittelu oli arvostettu voimaharjoittelu vielä 1800-luvulla ja 1900-luvun alkupuolella, kunnes teollistumisen vallankumous alkoi ja painolevyt sekä käsipainot keksittiin. Näiden keksintöjen jälkeen kehonpainoharjoittelun suosio hiipui. (Manilatimes 2013.)



Kuva 1. Hindupunnerrus (Healthversushype 2010)

2.1 Kehonpainoharjoittelun hyödyt

Kehonpainoharjoittelua voi tehdä oikeastaan missä vain ja milloin vain, eikä se vaadi taoudellista sijoitusta. Joissakin liikkeissä kuitenkin mm. leuanvetotanko ja dippiteline on välttämättömyys. Nykyään välineitä ja telineitä voi löytää julkisilta paikoilta. Kehonpainoharjoittelua voi kuitenkin pienellä luovuudella tehdä missä vain. (Hulmi 2014.)

Kehonpainoharjoittelu auttaa rakentamaan ja ylläpitämään lihasmassaa. Voimaharjoittelu on tärkeää aineenvaihdunnan toimintaan vanhetessa, sillä se kasvattaa lihasmassaa, joka luonnollisesti katoaa iän karttuessa. Lihasmassalla on tärkeä rooli painonhallintaan ja yleisesti aineenvaihdunnalliseen toimintaan, esimerkiksi insuliiniherkkyyteen, kilpirauhasen toimintaan ja hormonaaliseen tasapainoon. Mitä enemmän lihasmassaa on, sitä korkeampi perusaineenvaihdunta on, mikä tarkoittaa, että tarvitsee enemmän kaloreita oman

painonsa ylläpitämiseen. Lihakset polttavat enemmän kaloreita kuin rasva, tämän vuoksi paljon lihasmassaa omaavat henkilöt voivat syödä enemmän lihomatta. Kehonpainoharjoittelu voi myös lisätä kasvuhormonin tuotantoa. Liikuntaa harrastaessa sydän pumpkaa verta tehokkaammin ja tämä alentaa verenpainearvoa, sekä parantaa verenkiertoa. Sydän vahvistuu kuten muutkin lihakset niitä rasittaessa. Voimaharjoittelulla on myös yhteys veren kolesteroliarvoihin ja se alentaa sydänkohtauksen riskiä. Liikunta on luonnollinen hoito diabetekseen, sillä se poistaa glukoosia verestä, ohjaa glukoosin lihaksiin, varastoi sen glykokeenina ja käyttää sen myöhemmin energiana. Liikunnalla on osoitettu olevan myös myönteisiä vaikutuksia mielenterveyteen. Lisääntynyt lihasmassa suojaa myös luita ja niveliä, sillä vahvempien lihasten takia turvaudut vähemmän nivelten käyttöön liikkuessasi. Liikunnalla on yhteys vähentyneisiin selkä-, nilkka-, polvi- ja lantiokipuihin sekä parantuneeseen luuntiheyteen. (Dr. Axe 2018.)

2.2 Kehonpainoharjoittelun kompastuskivet

Kehonpainoharjoittelussa tyypillinen ongelma on lihasepätasapaino. Jos tavoitteena on esim. saada lihasmassaa tasaisesti koko vartaloon, jää jalkojen lihakset kehityksessä yleensä ylä- ja keskivartalon varjoon. Lihasmassan lisääntymisen ja maksimivoiman kannalta pelkällä kehonpainolla tehdyt eri kyykkyvariaatiot eivät ole optimaalisia, koska ne eivät tarjoa kehittyneimmille harjoittelijoille riittävää ärsykettä. Liikkeiden pääsuorittajalihakset ovat kehonpainoharjoittelussa yleensä ylä- ja keskivartalon lihakset, vaikka liikkeet ovatkin moninivelliikkeitä. (Hulmi 2014; Gymless 2015.)

Käsipainoja tai levyjä käyttäessäsi voit lisätä painoa hyvin vähän kerrallaan voimatasosi kasvaessa. Kehonpainoharjoittelussa tämä taas tuo haasteita – yhdestä variaatiosta toiseen vaihtaessasi saattaa vastus olla liikaa voimatasoosi nähden. Ylipaino luo myös haasteita liikkeiden tekemiseen, mutta erilaisia variaatioita käyttämällä kaikille löytyy sopivia liikkeitä. (Hulmi 2014.)

2.3 Kehonpainoharjoittelu vs. painoharjoittelu

Painoharjoittelu ja kuntosalille meneminen voi monelle tuntua pelottavalta ajatukselta. Kehonpainoharjoittelulla on samoja hyötyjä kuin painoharjoittelulla, mutta ilman lisäkustannuksia. Kuntosalilaitteiden käyttö voi olla monelle vaikeaa, minkä vuoksi he saattavat tarvita apua. Uusille harjoittelijoille kehonpainoharjoittelu tarjoaa edullisen, jopa ilmaisen, kätevän ja helposti muunneltavissa olevan tavan harjoitella (taulukko 1). Jokaisesta liikkeestä on olemassa helpotettuja liikkeitä sekä variaatioita. Luovuus on olennainen osa kehonpainoharjoittelua. Kehonpainoharjoittelussa käytetään joskus lisäpainoja intensiteetin

lisäämiseksi. Nämä liikkeet ovat kehonpainoharjoittelun ja painoharjoittelun hybridejä. Kehonpainoharjoittelu ja painoharjoittelu eivät ole toisiaan poissulkevia tekijöitä. Esimerkiksi voimaharjoittelijat ja kehonrakentajat tekevät kehonpainoharjoittelua oheisharjoitteluna ja mm. telinevoimistelijat käyttävät käsipainoja ja levytankoja oheisharjoittelussaan. (Hulmi 2014; Dr. Axe 2018).

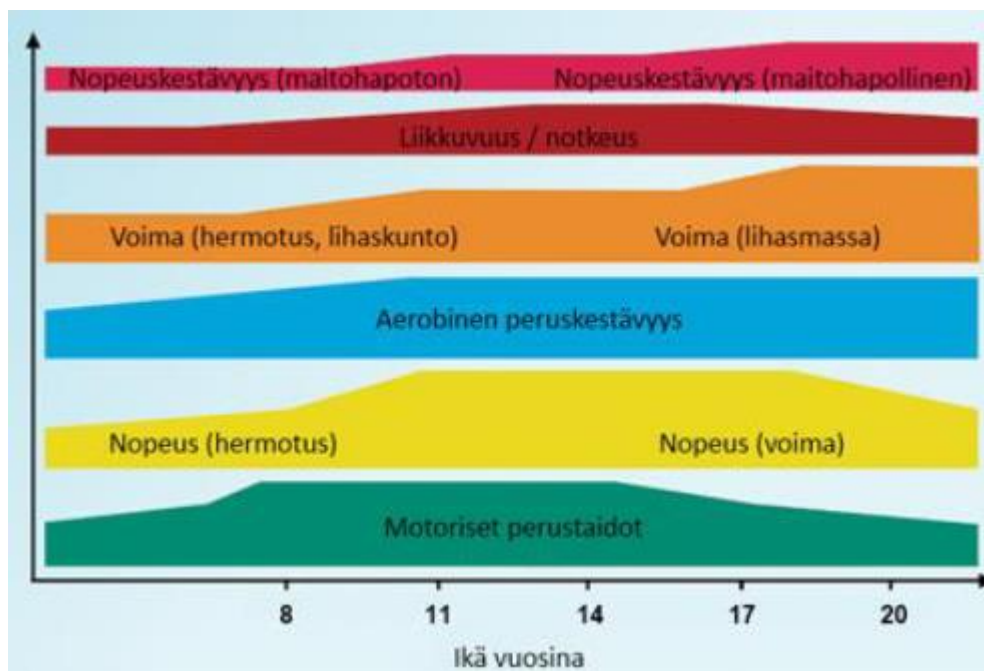
Taulukko 1. Kehonpainoharjoittelun hyötyjä verrattuna kuntosalilla harjoitteluun (Mukaiillen Dr. Axe 2018)

Kehonpainoharjoittelu Vs. Kuntosalilaitteet	
Kuntosalilaitteet	Kehonpainoharjoittelu
Saattaa vaatia kuntosalijäsenyyden tai personal trainerin	Helposti saavutettavissa ja muunneltavissa
Vaatii investointia laitteiden hankkimiseen ja käytön opetteluun	Ei tarvitse välineitä tai salijäsenyyttä - usein oma kehonpaino riittää
Voivat olla monille pelottavia	Helposti suoritettavissa itsenäisesti
Laitteiden liikeradat ovat usein rajoitetut ja keskittyvät usein yhteen lihasryhmään kerrallaan	Liikkeet kohdistuvat usein useampaan lihasryhmään samanaikaisesti ja laaja liikerata
Haastavampi soveltaa harjoittelu omaan lähtötasoon	Sallii liikkeiden soveltamisen omaan lähtötasoon

2.4 Taito

Uusien taitojen opettelu on pitkä prosessi ja se vaatii usein tuhansia toistoja. Taitojen oppimisvaiheet jaetaan usein kolmeen osaan: varhainen- / kognitiivinen vaihe, keski- / assosiatiivinen vaihe ja lopullinen- / autonominen vaihe. Ennen kognitiivista vaihetta voidaan laskea vielä ”tiedostamaton taidottomuuden vaihe”. Tässä vaiheessa et tiedosta olevasi kykenemätön tekemään tiettyä asiaa ja tämän vuoksi asia ei jää vaivaamaan päätäsi. Tästä syystä on usein vaikeampaa oppia uusi taito. Kognitiivisessa vaiheessa on tarkoituksena ymmärtää ja tutustua uuden liikkeen ideaan yleisellä tasolla. Motorisen oppimisen ensimmäisessä vaiheessa tulee tuoda taidon ydinkohdat ja käyttää esimerkkinä jo entuudestaan tuttuja asioita, joihin taitoja voi verrata. Assosiatiivisessa vaiheessa tekeminen on selkeästi tavoitehakisempaa ja tehdyt liikkeet alkavat sujua paremmin. Tässä vaiheessa oppiminen on suurinta. Mentaaliharjoitteilla voi olla suuri rooli fyysisen oppimisen kannalta. Jos epäröit ja mietit epäonnistumista ennen suoritusta, tulet todennäköisesti epäonnistumaan siinä. Visualisoi liike mielessäsi, ennen kuin aloitat liikkeen tekemistä – sinulla on silloin parempi mielikuva siitä, mitä tulee tapahtumaan. Näin saat työkaluja asentojen ja virheiden korjaamiseen. Autonomisessa vaiheessa taito on täysin sisäistetty ja sen pysyy suorittamaan ilman suurempaa keskittymistä. Kävely ja juoksu ovat arkitaitoja, jotka ovat kehittyneet samaa kaavaa pitkin. Aivoihin on tässä vaiheessa muodostunut tiheäsilmainen hermoverkosto, joka muodostaa opitun taidon. (Härkönen & Rajala 2015, 62-64.)

Urheilusuurituksen tärkeimmät tekijät ovat taito ja tekniikka. Niihin tulee kiinnittää erityishuomiota jo lapsuudesta (kuva 2) asti hermoston varhaisen kypsymisen vuoksi. Taidon ja tekniikan herkkyykskausi on lapsuudessa. Taidon lajeina on yleistaitavuus ja lajikohtainen taitavuus. Yleistaitavuudella tarkoitetaan kykyä hallita ja oppia urheilulajin ulkopuolisia taitoja, mutta myös urheilulajin vaatimia taitoja. Lajikohtaisella taitavuudella tarkoitetaan kykyä lajitekniikan tarkoituksenmukaiseen hyödyntämiseen tilanteiden mukaan – kykyä korjata ilmeneviä tekniikkavirheitä ja uusien tekniikoiden nopeaa oppimista. Hyvällä tekniikalla tarkoitetaan liikeratojen oikein suorittamista. Hyvä taito on kykyä käyttää tekniikkaa taoudellisesti, nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti eri tilanteissa. (Mero ym. 2007, 263-264.)



Kuva 2. Fyysisten ominaisuuksien herkkyyskaudet eri ikävuosina (Hakkarainen, H. 2008)

3 Lihaksen energiantuotanto

3.1 Lihasten supistuminen ja energiantuotto

Fyysinen aktiivisuus on lihassupistusten aikaansaama kehon liike, jossa energiankulutus on lepotilaa suurempaa. Keskeistä fyysisessä aktiivisuudessa on siis lihassupistus ja siitä aiheutuva korkeampi energiankulutus lepotilaan verrattuna. Lihaksen rakentuu useista rinnakkaisista ja lihassyiden sisällä ovat proteiinisaavat eli myofibrillit. Myofibrillit aikaansaavat lihaksen supistumisen. Lihassyiden sisällä on myös supistumiskäskyn tuovia putkistoja sekä molekyylejä ja rakenteita, jotka rakentavat lihassyitä uudelleen. Lihaksen lyhenee, kun lihassyiden proteiinisäikeet liukuvat toistensa lomiin. Lihassupistuminen edellyttää ATP:n (adenosiinitrifosfaatti) ja kalsiumionien läsnäoloa. ATP on välitön energianlähde, jota on lihaksessa hyvin vähän ja se riittää lihastyöhön korkeintaan muutaman sekunnin ajan. Elimistö muuttaa ADP:ta (adenosiinidifosfaatti) takaisin ATP:ksi järjestelmällä, joka on rakentunut muiden energianlähteiden avulla. Näistä väliaikaisista energianlähteistä osa on varastoitunut lihaksiin ja osa on verenkierron kautta varastoitunut hyvin suuri määrä energiaa. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 20-21.)

Hyvin raskaassa työssä, mikä vaatii lihasten supistumista nopeasti ja usein, täydentyy ATP kreatiiniinifosfaatin avulla. Sprinteissä fosfokreatiini muuttaa ADP:tä ATP:ksi jo ensimmäisestä askeleesta lähtien. Lihasten kuivapainokiloa kohti syntyy ATP:tä 9 mmol:ia sekunnissa. Fosfokreatiiniavarastot eivät riitä suoriutumaan 100 metrin juoksussa loppuun saakka ja ne täyttyvät levossa muutamissa minuuteissa. Hiilihydraatit ovat varastoituneena lihaksiin glykogeena 400-500g – tällöin puhutaan anaerobisesta energia-aineenvaihdunnasta. Nämä varastot voivat olla käytössä myös ilman happea ja nopeasti - ei kuitenkaan yhtä tehokkaasti kuin fosfokreatiini. ATP:tä muodostuu puolet hitaammin kuin vauhti millä ADP muodostuu ATP:ksi fosforikreatiinin avulla. Laktaatti eli maitohappo on anaerobisen aineenvaihdunnan haittapuoli. Sitä syntyy, kun glukoosi pilkkoutuu rypälepoksi. Maitohapon kertyminen lihassyihin suurentaa lihasten happamuutta ja aiheuttaa kipua, jonka vuoksi anaerobista urheilusuoritusta ei voida jatkaa pitkään. Aerobinen glykolyysi on energiantuottoa varastoituneesta hiilihydraatista eli glykogeenista tai veren sokereista eli glukoosista hapen läsnä ollessa. ATP:tä muodostuu lihasten glykogeeniavarastojen avulla enemmän (2,8mmol/sek) kuin veren glukoosin (1mmol/sek). Yksinään lihasten glykogeeniavarastoilla pystytään tekemään työtä korkeintaan 1,5-2 tuntia. Rasvat ovat tärkein energianlähde kevyessä ja kohtalaisen kuormittavassa liikunnassa. Rasvojen hapettuminen tapahtuu mitokondrioissa hapen läsnä ollessa. Elimistö saa energiaa solujen sisällä olevista triglyserideistä. Suurin osa hapettavista rasvoista muodostuu vapaista

rasvahapoista, mitkä kiertävät veressä. Rasvoilla ATP voi täydentyä lähes saman verran kuin veren glukoosin avulla (1 mmol/sek). (Fogelholm ym. 2011, 20-22)

3.2 Lihastyypit

Ihmisellä on kolmea eri tyyppiä lihassyytä, joilla on eri ominaisuuksia. Ensimmäinen on 1 tyyppin lihassy, joka supistuu hitaasti, mutta on kestävä. Toinen on 2a tyyppin lihassy, joka supistuu hieman nopeammin, mutta on myös nopeammin väsyvä. Kolmas on tyyppin 2b lihassy, joka supistuu nopeasti ja väsy nopeasti. Nämä lihastyypit eroavat toisistaan mm. entsyymien aktiivisuuden ja energiavarojen perusteella. (Fogelholm ym. 2011, 22-23.)

Tyyppin 1 lihassyt sisältävät runsaasti mitokondrioita ja myoglobiinia ja niissä on tiheä hiussuonisto sekä runsaasti entsyymejä, mitkä osallistuvat aerobiseen energiantuotantoon. Tyyppin 2 lihassyissä anaerobinen ja glykolyyttisten entsyymien aktiivisuus on suuri. Nämä sisältävät runsaasti glykogeenia ja fosfokreatiinia. (Fogelholm ym. 2011, 22-23.)

Lihassyiden tyypeillä on eroavaisuuksia ominaisuuksien kannalta, mutta niissä voi olla eroavaisuuksia myös terveyden kannalta. Tyyppin 1 lihassyiden aineenvaihdunta suojaa mm. tyyppin 2 diabetekselta sekä sydän- ja verisuonitaudeilta. Lihakset ovat harjoiteltavissa ja etenkin tyyppin 2a lihaksia voidaan eri liikuntaärsykkeiden avulla muuttaa joko aerobiseen tai anaerobiseen suuntaan. Tyyppin 1 lihassyitä käytetään pääasiassa kevyessä rasituksessa. Tyyppin 2a lihassyitä käytämme kohtalaisessa rasituksessa ja raskaassa liikunnassa käytämme kaikkia lihassyitä. (Fogelholm ym. 2011, 22-23.)

3.3 Lihasten energianlähteiden käyttö

Lihakset käyttävät pääosin energianlähteinä hiilihydraatteja ja rasvoja. Energiaa voi tulla myös proteiineista, sillä osa aminohapoista happeutuu ja muodostaa glukoosia, jota voidaan käyttää energianlähteenä. Kokonaisenergiankulutuksessa proteiinien osuus on hyvin pieni, tavallisesti alle 5%, joissakin tilanteissa proteiineista saadaan 10-20% kokonaisenergiasta. Energiaa siirtyy tasaisesti käyttöön veren rasvahapoista ja glukoosista, kun ihminen makaa tai istuu, eli on fyysisesti passiivinen. Tähän vaikuttaa tosin ravitsemustila. Pitkään syömättä ollut ihminen käyttää rasvoja energianlähteenä enemmän ja hiilihydraattien tankkauksen jälkeen glukoosia happeutuu enemmän kuin rasvahappoja. Kevyessä fyysisessä aktiivisuudessa, jossa ihminen ei hikoile eikä hengästy ja syke on vain vähän lepotilaa suurempi, tehostuu vapaiden rasvahappojen käyttö energiaksi lepotilaan verrattuna. Kevyttä fyysistä aktiivisuutta on mm. astioiden tiskaus, pölyjen pyyhkiminen yms.

Kohtalaista fyysistä aktiivisuutta on mm. reipas kävely, venyttely tai rauhallinen pyöräily. Rasvojen osuus energianlähteenä on tässäkin suuri, mutta ei yhtä suuri kuin kevyessä fyysisessä aktiivisuudessa. Kohtalainen fyysinen aktiivisuus suurentaa syketiheyttä hiukan, mutta ei aiheuta merkittävää hikoilua. Raskaassa kuormituksessa rasvojen käyttö energianlähteenä pienenee huomattavasti ja lihasten glykokeenin käyttö energianlähteenä tehostuu merkittävästi, koska veren glukoosista ja rasvoista ei saada energiaa riittävän nopeasti täyttämään ATP-varastoja. Raskaasta aktiivisuudesta johtuva maitohapon muodostuminen vähentää rasvahappojen vapautumista rasvakudoksesta ja lisää glykokeenin käyttöä energianlähteenä. Rasvojen merkitys energianlähteenä on hyvin pientä raskaassa liikunnassa. Raskasta liikuntaa on kunto- ja kilpaurheilun. (Fogelholm ym. 2011, 23-25.)

Liikunnan kuormittavuuden lisäksi energialähteiden käyttöön vaikuttavat mm. perimä, ravitsemustila, liikunnan kesto ja harjoittelutausta. Kun suoritus on kohtalaisen kuormittavaa tai raskasta, on suorituksen kestolla merkitystä energialähteiden käytössä. Raskaassa ja kohtalaisen kuormittavassa suorituksessa glykokeenivarastot pienenevät ja kuluvat lähes loppuun, tämä vähentää glykokeenin käyttöä ja nostaa rasvojen käytön energianlähteinä. Hiilihydraateista saadaan hyvin pitkään jatkuneessa liikunnassa

n. 10-20% energiasta, sillä pitkä ja raskas liikunta käyttää glykokeenivarastot lähes loppuun. Erittäin raskaassa liikunnassa suoritus päättyy uupumiseen, ennen kuin rasvojen käyttö suurenee merkittävästi. Kevyessä liikunnassa energianlähteet pysyvät hyvin pitkälti muuttumattomina jopa tunteja kestävässä suorituksen aikana. Yleinen luulo on, että kevyt tai kohtalainen liikunta olisi ihanteellista rasvavarastojen pienentämiselle. Liikunnanaikainen energialähteiden käyttö ei vaikuta painonhallintaan, kokonaisenergiankulutukseen tai koko vuorokauden energialähteiden käyttöön. Hyvin raskas liikunta kuluttaa glykokeenivarastot lähes loppuun, mikä tehostaa rasvojen käytön energiana liikunnan jälkeen. Kevyt liikunta taas päinvastoin käyttää rasvoja ja säästää glykokeenia, jolloin liikunnan jälkeen kuluu hiilihydraatteja energiaksi enemmän. Energialähteiden valintaan vaikuttaa myös ravitsemustila, jos ennen liikuntasuoritusta tankkaa runsaasti hiilihydraatteja, niiden käyttö energianlähteenä suurenee. Jos hiilihydraatteja ei tankkaa pitkään aikaan ennen suoritusta, silloin keho polttaa vastaavasti vähemmän hiilihydraatteja liikunnan aikana. (Fogelholm ym. 2011, 24-26.)

3.4 Voiman lajit

Voiman lajit voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen: nopeusvoimaan, maksimivoimaan ja kestovoimaan. Kullakin voiman osa-alueista on vielä kaksi alatasoa. Harjoitteluohjelmaa laatiessa on tärkeää ymmärtää nämä, jotta harjoittelun tavoitteisiin päästään

mahdollisimman tehokkaasti. Lihaskestävyyttä haetaan kestovoiman tasoilla, räjähtävää voimaa haetaan nopeusvoiman tasoilla ja maksimivoimaa sekä lihasmassaa maksimivoiman tasoilla. Aloittelevan harjoittelijan tulisi aloittaa voimaharjoittelu lihaskestävyyden tasolta. Lihaksen kestävyyttä ja lihasmassaa rakentavaa perusvoimaa tulisi harjoittaa ennen maksimivoimatasoon siirtymistä. Kun lihasmassaa on hankittu, voidaan siirtää harjoittelua enemmän hermostolle. (Härkönen & Rajala 2015, 33-34.)

Voima kehittyy perimän ja ulkoisten tekijöiden vaikutuksesta. Murrosiän aikana voimatasot kehittyvät nopeasti hormonaalisen kypsyamisen myötä etenkin pojilla. Miehillä etenkin yläraajojen absoluuttinen voimantuotto on suurempaa kuin naisilla. Naisten yläraajojen absoluuttinen voimantuotto on 50-60% ja alaraajojen 60-70% miesten vastaavasta voimatasosta. Nopeat motoriset yksiköt tuottavat enemmän voimaa kuin hitaat. Voimantuotto on 20-30 ikävuoden kohdalla suurimmillaan. 30-50 ikävuosien aikana voimatasot ovat vakaat tai laskevat hieman. 60-vuotiaana voimatasot laskevat molemmilla sukupuolilla, erityisesti naisilla ja seitsemännellä vuosikymmenellä voimatasot laskevat hyvin nopeasti. Voimatason laskeminen johtuu pääasiassa lihasmassan vähenemisestä. Myös lihassolujen väheneminen ja lihassolujen koon pieneneminen on yhteydessä lihasmassan pienenemiselle. Voiman väheneminen on suurempaa alaraajojen lihaksista kuin yläraajojen. (Mero ym. 2007, 252.)

3.5.1 Nopeusvoima

Nopeusvoimalla tarkoitetaan kykyä tuottaa voimaa nopeasti joko ulkoista vastusta tai omaa kehonpainoa vastaan. Nopeusvoimaa tarvitsevat jossakin muodossa kaikki urheilijat ja kuntoilijat. Sitä tarvitaan mm. suunnanvaihoissa, kiihdytyksissä ja tasapainonmenetykseen reagoimisessa. Nopeusvoiman alalajit ovat räjähtävä voima ja pikavoima. Parhaisiin tuloksiin nopeusvoimaominaisuuksien osalta päästään yhdistetyllä maksimi- ja nopeusvoimaharjoittelulla. Nopeusvoimaa voidaan harjoittaa omalla kehonpainolla esim. hypyillä, loikilla ja lyhyen matkan juoksuilla. Tärkeää on muistaa suorituksen intensiteetti ja suorituksen kesto, sekä riittävä tauko suoritusten välissä. (Hulmi 2016.)

Harjoittelussa tärkeää on maksimaalinen yritys. Harjoittelun intensiteettinä tulisi pitää 100-103%, mikä tarkoittaa käytännössä sitä, että harjoittelijan pitäisi pyrkiä jokaisella harjoituskerralla päästä uuteen ennätykseensä. Tämän periaatteen tavoitteena on pyrkiä nopealle hermoston ja lihassolukon osalle. Eri lajien harrastajille harjoittelussa tärkeää on lajinomaisuus. Vastuksen kuorma tulisi valita 0-85% yhden toiston maksimikuormasta. Harjoituskaudella on edullista käyttää 40-60% kuormia, tämä varmistaa korkean mekaanisen

tehon. Kilpakaudella pysytään 0-40% alueella. Sarjojen kesto tulisi olla 1-10 sekuntia. Tämä johtuu siitä, että välittömiä energianlähteitä käytetään ja ettei maitohappoja kertyisi liikaa. Jos sarja kestää yli 10 sekuntia, alkaa lihakset väsymään ja maitohappoa kertymään paljon. Sarjojen välisen palautuksen kesto tulisi olla 3-5 minuuttia, jolloin välittömät energianlähteet palautuvat ja valmistaudutaan psyykkisesti seuraavaan maksimaaliseen yritykseen. N. 4-10 viikon välein tulisi ärsykkeisiin tehdä selviä muutoksia. Nämä muutokset voivat olla esim. harjoituskuorman, harjoitteiden tai harjoituspaikan vaihtelu. Ärsykkeiden vaihtelun avulla saadaan hermolihaskäytännön vastaavuus säilymään ja kehittämään nopeusvoimaa. (Mero ym. 2007, 258-260.)

3.5.2 Maksimivoima

Maksimivoima- ja nopeusvoimaharjoittelu eroaa toisistaan kuorman valinnan kohdalla. Tehokkaimman ärsykkeen saamiseksi maksimivoimaharjoittelussa käytetään kuormia 85-100% yhden toiston maksimista. Toistoja tehdään yhdestä kolmeen. Hermostollisessa maksimivoimaharjoittelussa käytetään yli 100% (100-130%) kuormia, jossa työtapana on eksentristä ja avustajat ovat varmistamassa suorituksia. Maksimivoiman alalaji on perusvoima. Perusvoimaharjoittelua käytetään lihasmassan maksimaaliseen lisäämiseen. Kuormana käytetään 60-80% yhden toiston maksimista, toistoja tehdään sarjoissa 8-12, usein uupumiseen saakka ja sarjoja 3-5 lyhyillä palautumisjaksoilla. Perusvoimaharjoittelulla lisätään tehokkaasti lihasmassaa, mutta samalla jossain määrin maksimivoimaa. (Mero ym. 2007, 260-262.)

Iso syy, miksi voimatasot eivät nouse, on samoilla kuormilla ja menetelmillä pitkään harjoittelu. Kilpaileville voimailijoille on itsestäänselvyys jakaa harjoittelu kausiin, joissa painotetaan perusvoimaa ja maksimivoimaa. Omaksi ilokseen harjoittelevien tai kilpaileville kehonrakentajille on tärkeää myös harjoitella aika ajoin maksimivoimaa, näin saadaan enemmän reserviä tehdä pidempiä sarjoja. (Hulmi 2017.)

Maksimivoimaharjoittelu vaatii usein kehonpainoharjoittelussa motorisesti haastavampiin liikkeisiin siirtymistä. Lisäpainojen käyttäminen on tarvittaessa suotavaa. Toiselle leuanveto tai punnerrus voi olla maksimivoimaharjoittelua, kun toinen vaatii lisäpainoja leuanvetoon ja punnerrukseen haastavampia variaatiota, kuten esim. nojavaakapunnerrus. (Härkönen & Rajala 2015, 66-67.)

3.5.3 Kestovoima

Kestovoimaa harjoitetaan tietyllä voimatasolla joko aerobisesti tai anaerobisesti. Kuormana käytetään 0-60% yhden toiston maksimista. Näin harjoitusvaikutukset kohdistuvat sekä hermolihasjärjestelmään, että aineenvaihduntaan. Erilaiset kuntopiirit sopivat erinomaisesti kestovoimaharjoittelun toteutukseen. Aerobisessa kuntopiirissä suoritustempo on rauhallinen ja toistoja tehdään 30 tai yli. Pieniä lisäkuormia voidaan käyttää, mutta lisäkuorman tulisi olla 0-30% yhden toiston maksimista. Harjoitteita voi olla 6-12 ja kierroksia esim. 2-6. Aerobisessa kuntopiirissä harjoitettuja liikkeitä voi olla 6-12. Näitä liikkeitä ovat esim. etunojapunnerrus, askelkyykyt, kehonpainokyyky, linkkuveitsi, selän rutistus maaten ja vuorikiipeilijä. Anaerobisessa kuntopiirissä suoritustempo on nopea. Toistoja tehdään 10-30 ja lisäkuormana 20-60% yhden suorituksen maksimista. Harjoitteita on 4-8 ja kierroksia tehdään 2-4. Palautus sarjojen välillä on lyhyt, noin 30-60 sekuntia. (Mero ym. 2007, 263-264.)

Esimerkki kestovoimaharjoituksen kuntopiiristä:

Aerobisessa kuntopiirissä liikkeet tehdään ilman lisäkuormaa tai käytetään kevyttä lisäkuormaa (0-30% yhden suorituksen maksimista). Toistoja tehdään 10-30 ja liikkeitä voi olla 6-12 esim. etunojapunnerrus, askelkyykyt, kehonpainokyyky, linkkuveitsi, selän rutistus maaten ja vuorikiipeilijä. Rauhallinen tempo tärkeää suorituksissa. Kierroksia tehdään 2-6. Anaerobisessa kuntopiirissä suoritustempo on nopea ja toistomäärät pienempiä (10-20). Liikkeet tehdään ilman lisäpainoja tai kevyellä lisäkuormalla (0-30% maksimista). Liikkeitä voi olla 4-8 ja kierroksia tehdään 2-4 kpl. (Mero ym. 2007, 263-264.)

4.2 Kestävyysharjoittelu

Kestävyysharjoittelu parantaa kestävyyskuntoa, eli veren- ja hengityselinten kuntoa ja sillä on useita myönteisiä vaikutuksia terveydelle, aivan kuten hyvällä lihaskunnollakin. Ruotsissa vuonna 2009 Åberg ryhmineen julkaisi tutkimuksen liikunnan ja älykkyyden suhteista toisiinsa. Tutkimuksen mukaan hyvä sydämen ja verisuonielinten kunto liittyi selvästi positiivisesti älylliseen suorituskyykyyn. On tärkeää harjoitella molempia ja monipuolisesti.

Sydämen, verenkierron ja keuhkojen tehtävä on huolehtia, että liikuntasuorituksen aikana työtä tekevät lihakset saavat tarpeeksi happea. Lihasten kyky kuluttaa happea on verrannollinen ihmisen kuntoon (UKK-Instituutti 2018). Hyvän kestävyyskunnan on todettu vähentävän mm. kohonnutta verenpainetta, tyypin 2 diabetesta, sepelvaltimotautia ja metabolista oireyhtymää. Metaboliseen oireyhtymään kuuluvat mm. kohonnut verenpaine, vyötärölihavuus ja epäedulliset rasva- ja sokeriarvot. Hyvä kestävyyskunto on yhteydessä useisiin verisuonisairauksien riskitekijöihin. Hyväkuntoisella henkilöllä on paremmat veren rasva-arvot, eli enemmän hyvää HDL-kolesterolia ja vähemmän huonoa LDL-kolesterolia, matalampi verenpaine, vähemmän liikapainoa, vähemmän häiriöitä sokeriaineenvaihdunnassa ja parempi hapenottokyky kuin huonokuntoisella henkilöllä. Myös sydämen rakenteella on eroavaisuuksia verrattuna huonokuntoiseen henkilöön, mikä selittää osin sydän- ja verisuonisairauksien pienemään sairastumisriskin. Hyvä kestävyyskunto laskee leposykettä, suurentaa sydämen vasenta kammiota sekä sydämen iskutilavuutta. (Fogelholm ym. 2011, 34-35.)

Liikkuessa syke kiihtyy ja ihminen hengästyy, tämän vuoksi lihakset tarvitsevat enemmän happea ja sisäänhengitys tihenee. Sydän lisää sykettä sitä mukaan kun lihakset tarvitsevat happea, eli mitä raskaampaa liikunta on, sitä enemmän lihakset tarvitsevat happea ja syke kiihtyy, jotta lihaksiin saadaan tarpeeksi hapekasta verta. Systolinen verenpaine kohoaa hieman rasituksen kasvaessa. Hapenkuljetuselimistön kunnosta riippuu, kuinka paljon ihminen hengästyy ja syke nousee. Kun tarpeeksi kauan harjoitellaan samalla teholla, ihminen hengästyy vähemmän ja syke laskee aikaisempaan verrattuna. Tämän vuoksi liikunnan tehoa tulisi lisätä vähitellen, jos kestävyyskuntoa halutaan parantaa. Sydämen syke kertoo liikunnan tehon suorituksen aikana. Säännöllisen aerobisen liikunnan seurauksena sydämen iskutilavuus paranee eikä sen tarvitse lyödä yhtä kiivaasti, sillä yhden sykäyksen työntämä verimäärä on suurempi. Iskutilavuuden kasvaessa leposyke laskee. (UKK-Instituutti.)

4.3 Liikkuvuusharjoittelu

Liikkuvuutta tulisi harjoittaa muun harjoittelun tapaan. Venyttelyä tulisi sisällyttää ennen harjoitusta, harjoituksen jälkeen ja ihan omana harjoitteluna. Liikkuvuusharjoittelun tulisi olla osa meidän jokapäiväistä rutiinia. Sillä on tärkeä rooli toimintakyvyn säilyttämiselle ja tuki- ja liikuntaelinten huollossa. Hyvällä liikkuvuudella on yhteys voimantuottoon, kehon palautumiskykyyn ja sillä voidaan ehkäistä vammoja, parantaa suoritustekniikoita sekä liikelaa-juuksia. Vuonna 2007 Havaijilla tehdyn tutkimuksen mukaan säännöllinen staattinen venyttely lisää liikkuvuutta ja voimantuottoa lihaksissa. Hyvä liikkuvuus ylläpitää kehon elastisuutta, valmiutta toimia ja edesauttaa aineenvaihduntaa. Monen kehonpainoharjoittelun aloittavan henkilön ongelmana ei ole voiman puute, vaan riittämätön liikkuvuus. Vahva keho yhdessä hyvän liikkuvuuden kanssa on välttämättömyys liikkeiden turvalliseen suorittamiseen (Härkönen ym. 2015, 34-35.).

Notkeutta tulisi harjoittaa lapsuusiästä saakka. Notkeuden herkkyykskausi on ensimmäiset 7-8 vuotta ja sen jälkeen lihasten kasvun ja vahvistumisen myötä notkeus heikkenee. Aikuisena notkeus pysyy tasannevaiheessa, kunhan työ tai urheilu ei aiheuta sen heikkene- mistä (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2007, 364-365). Ikääntyessä nivelten liike- rajoitukset ja lihasten jäykkyys lisääntyvät. Alaraajoissa liikerajoitukset aiheuttavat hanka- luuksia kävelyyn. Nilkanivelen liikerajoitukset vaikeuttavat tasapainonhallintaa ja pohjeli- haksen voimantuottoa. Selkärangan jäykistyminen vaikeuttaa myös tasapainonhallintaa sekä seisten että kävellen. Olkanivelen jäykistyminen taas aiheuttaa hankaluuksia arkias- kareissa, kuten vaatteiden pukemisessa. (Fogelholm ym. 2011, 41.)

Ennen harjoituksen aloittamista olisi hyvä alkuverryttelyn yhteydessä tehdä lyhyitä n. 5-10 sekuntia kestäviä dynaamisia venyttelyjä, ei kuitenkaan ääriasentoja. Harjoituksen sisällä voi tehdä myös lyhyitä tai keskipitkiä dynaamisia venyttelyjä, kestoaltaan n. 5-30 sekuntia. Harjoitusten jälkeen lihakset jäykistyvät ja lyhenevät lepotilastaan, tällöin olisi hyvä tehdä 20-30 sekuntia kestäviä staattisia venytyksiä, kuitenkin ääriasentoon menemättä. Jos harjoitus on äärimmäisen rankka anaerobinen, energiavarastot tyhjentävä ylipitkä harjoit- telu, tai hermostoa kuormittava maksimi- tai nopeusvoimaharjoittelu, tulisi pitää 2-3 tunnin tauko ennen venyttelyä. Liikkuvuuden parantamiseen kannattaa tehdä liikkuvuusharjoit- teita myös omana harjoituksenaan. Venytysten keston tulisi olla tällöin 30 sekunnista jopa useampaan minuuttiin ja venytykset voidaan viedä ääriasentoihin saakka. (Aalto, R. Pau- nonen, M & Paanola, T 2009, 39-40.)

5 Projektin tausta & työn eteneminen

Projektin aloittaminen tapahtui tammikuussa 2018. Opinnäytetyötä tehtiin aluksi viimeisen vuoden tradenomiopiskelijan kanssa. Tammi-helmikuussa pidettiin useampi palaveri, joissa käytiin läpi työn sisältöä, teemaa ja aikataulua. Palavereissa käsitellyt asiat kirjattiin ylös ja luotiin yhteinen WhatsApp-ryhmä, minkä avulla pidettiin yhteyttä. Alkuun edettiin aikataulun mukaan ja työ edistyi kiitettävästi. Ajan myötä eteneminen hidastui ja pysähtyi kokonaan motivaation laskun vuoksi. Muutamia kertoja työtä jatkettiin, mutta siihen ei saatu säännöllistä rytmiä. 2020 alettiin viemään työtä toden teolla eteenpäin. Tradenomiopiskelijaan oltiin yhteydessä asian tiimoilta ja sieltä suunnasta ilmoitettiin, ettei opinnäytetyötä jatketa. Tämä hieman muutti tilannetta ja opinnäytetyön sisältöä.

Kun kirjallinen osuus saatiin kirjoitettua, tavattiin toimeksiantajan kanssa helmikuussa 2020 ja alettiin suunnittelemaan itse oppaan sisältöä ja ulkomuotoa.” Toimeksiantajan kanssa valittiin ydinliikkeet oppaaseen ja etsittiin valmistavia liikkeitä, mitkä vievät kohti tavoiteltuja ydinliikkeitä. Liikkeet ovat oppaassa nousujohteisessa järjestyksessä ja valmistavat liikkeitä vievät kohti ydinliikkeitä.

Kun liikkeitä oli valittu ja opas tehty, näytettiin tuotos toimeksiantajalle ja otettiin kuvia opasta varten. Kuvausten jälkeen kuvat lisättiin oppaaseen ja aloitettiin muokkaamaan oppaan ulkomuotoa. Opas noudattaa Primitive skillsin omia teemavärejä ja logoja.

5.1 Tavoitteet

Työn tavoitteena on luoda Primitive skills yritykselle kehonpainoharjoittelu opas. Liikkeet soveltuvat parhaiten hieman edistyneemmille liikkujille ja tämä tulee huomioida lopullisen tuotteen luomisessa. Osan lähtötaso on selkeästi toisia edellä ja liikkeistä täytyy suunnitella useampi eri variaatio. On sanomattakin selvää, että jos liikkeitä ei pysty suorittamaan, tämä syö luonnollisesti motivaatiota monen henkilön kohdalla. Liikkeiden täytyy kuitenkin olla kaikille riittävän haastavia, jotta kehitystä tapahtuu. Kaikki harjoitteet valmistavat liikkujia kohti haastavia ydinliikkeitä. Ennen ydinliikkeitä tulee kuitenkin olla helpompia välitavoitteita. Välitavoitteet valmistavat liikkujaa kohti päätavoitetta ja välitavoitteilla voidaan myös seurata liikkujan sen hetkistä edistymistä ja valmiutta kohti päätavoitetta. Oppaan liikkeet alkavat siis helpoimmista liikkeistä kohti haastavia ydinliikkeitä. Tuotteen tavoitteena on myös löytää liikkujille vaihtoehtoinen liikuntamuoto kuntosaliharjoittelun sijaan tai sen ohelle. Kehonpainoharjoittelun suosio kasvaa jatkuvasti ja moni ei viihdy

kuntosaleilla. Ulkotiloihin on pystytetty viime vuosien aikana useita erilaisia telineitä, joissa voidaan tehdä kehonpainoharjoittelua. Ydinliikkeet vaativat useita urheilun vaativia osaluokkia kuten liikkuvuutta, voimaa, kestävyyttä jne. Vaikka ydinliikkeitä ei kyettäisi suorittamaan, saadaan valmiudet omatoimiseen harjoitteluun kohti ydinliikkeitä.

5.2 Toimeksiantaja

Primitive skills on kahden ystäväyksen vuonna 2017 perustama yritys Espoon Kivenlaksissa. Yritys keskittyy pääsääntöisesti toiminnalliseen harjoitukseen omalla kehonpainolla. Valmennuksessa käytetään myös harjoitusvälineitä kuten levypainoja, tankoja ja kahvakuulia. Kuntosalilaitteita ei kuitenkaan käytetä valmennuksissa. Pääosa harjoituksista tehdään omalla kehonpainolla. Yrityksen palveluihin kuului aluksi yksilö- ja pienryhmävalmennus, sekä myöhemmin palveluihin on lisätty hieronta ja jooga. Tammikuun 2020 alussa yritys laajensi toimintaansa ja avasi myös joogastudion Espoon Kivenlaksin.

Primitive skillsin tavoitteena on auttaa asiakasta liikkumaan ilman liikerajoituksia ja saada tuloksia ilman kuntosalilaitteita. Ihmisillä on suuria haasteita suorittaa tärkeitä liikkeitä oikein ja turvallisesti. Monilla on liikerajoituksen lisäksi myös niskahartiavaivoja ja selkäkipuja, jotka johtuvat liikerajoituksista. Primitive skills pyrkii turvallisesti saamaan tuloksia käyttämällä koko kehon liikeratoja ilman laitteita eli omaa kehoa käyttäen. Tämä on erinomainen liikuntamuoto, joka toimii jokaiselle asiakkaalle, harjoittelusta tai iästä riippumatta. Tämä liikuntamuoto on myös helposti muokattavissa asiakkaille lähtötasosta riippumatta.

Primitive skillsin vahvuuksina ovat ohjaajien pitkäaikainen kokemus fysiikkavalmennuksesta, erityisesti voimistelusta ja kamppailulajeista sekä muista monipuolisesti kehohallintaa vaativista lajeista. Valmentajat ymmärtävät ihmisten fysiologiset haasteet jatkuvasti passivoituvassa yhteiskunnassa. Kokonaisvaltaista hyvinvointia tavoiteltaessa on tärkeää, että myös lihashuollosta pidetään huolta. Primitive skills tarjoaa myös hierontapalveluja, jotka edistävät palautumista ja kehitystä. Myös yrityksille on olemassa työhyvinvointivalmennukset, joissa pyritään parantamaan työyhteisön tiimityöskentelyä sekä työntekijöiden fyysistä ja henkistä hyvinvointia.

5.3 Oppaan luominen

Oppaan suunnittelussa on valittava tietty kohderyhmä. Kuvia lisäämällä saadaan lisää houkuttelevuutta oppaaseen. Lisää luotettavuutta oppaaseen luo esimerkit, joihin kohderyhmä voi samaistua. Hyvä opas auttaa lukijaa eteenpäin, kun opas on luettu (Oiva 2017). Oppaan suunnittelun ja valmiin oppaan välissä on monta muuttujaa, jotka tulee ottaa huomioon oppaan tekoa aloittaessa. Oppaan koko ja typografia vaikuttavat teoksen luotettavuuteen myös. Typografialla tarkoitetaan tekstin ja kirjainten asettelua, jolla helpotetaan viestin ymmärtämistä. Lähdekriittisyys on opasta luodessa tärkeää. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 52-53.)

Oppaat sisältävät ohjeita, kuinka erilaisissa tilanteissa tulee toimia. Ohjeet voivat olla tarkasti rajattuja tai yleisiä ohjeita. Molempien päämääränä on kuitenkin ohjeistaa lukijaa kuinka haluttuun tulokseen päästään. Siksi on erityisen tärkeää, että ohjeita laatiessa varmistetaan niiden sisältävän vain tärkeitä asioita. Johdonmukaisuus on tärkeä osa opasta, tämä palvelee parhaiten lukijaa. Selkeät, yksiselitteiset ohjeet säästävät lukijalta aikaa ja turhaa vaivannäköä. Jos ohjeet ovat epäselkeitä, on niitä luonnollisesti haastava noudattaa ja niistä voi olla enemmän haittaa kuin hyötyä. Selkeät, yksinkertaiset ohjeet varmistavat, että kaikki lukijat ymmärtävät ohjeet samalla tavalla. (Kankaanpää & Piehl 2011, 295-300.)

Sanavalinnat voivat vaikuttaa oppaan luettavuuteen. Älä käytä liikaa ammattisanastoa, voit korvata ne yleiskielen sanoilla. Tietynlaiset sanat voivat luoda mielikuvia ja asenteita, sanavalintoja tulee miettiä tarkkaan. Vältä myös pitkien sanojen käyttöä, nämä hankaloittavat lukemista. Hyvä otsikointi tukee tekstiä ja sen luettavuutta. Värihin tulee kiinnittää huomiota: vältä mustia taustoja, sillä se hankaloittaa lukemista. Punaista ja vihreätä väriä kannattaa käyttää harkiten puna-viher-sokeuden takia. Kirjainten tausta ja kirjoituksen välinen kontrasti vaikuttavat luettavuuteen enemmän kuin kirjainten koko tai fontti. (Salo 2013, 4-11.)

Opasta luodessa tavoitteena oli kuvata mahdollisimman selkeitä kuvia. Jokaiseen liikkeeseen valittiin 1, 2 tai 3 kuvaa, riippuen liikkeestä. Ideana oli, että pelkästään kuvia katsellessa saa käsityksen suoritettavasta liikkeestä. Ohjeet ovat mahdollisimman lyhyitä ja ytimekkäitä. Oppaan jokaiselle sivulle on valittu 1-2 liikettä. Näin varmistetaan, että kuvat ja tekstit ovat tarpeeksi isoja ja sivuja on helppo katsoa ja lukea.

6 Pohdinta & yhteenveto

Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin tammikuussa 2018. Alkuperäisessä opinnäytetyössä oli tarkoituksena luoda toimeksiantajalle uusi kehonpainoharjoittelutuote ja siihen markkinointi yhdessä tradenomiopiskelijan kanssa. Tapasimme alkuun kaikki tiiviisti yhdessä ja kävimme läpi työn sisältöä, tavoitetta ja aikataulua. Toimeksiantaja kertoi, minkälaista tuotetta oli ajatellut ja sovittiin yhdessä lopputuloksesta. Tämän jälkeen tavattiin harvemmin, mutta oltiin mm. puhelimen välityksellä yhteydessä. Opinnäytetyön aihe muuttui hieman, kun tradenomiopiskelija jättäytyi pois. Tämän jälkeen toimeksiantajan kanssa sovittiin, että työstä tulee kehonpainoharjoitteluopas.

Projekti oli kokonaisuudessaan onnistunut. Toimeksiantajalle saatiin tehtyä tulostettava opas, mitä voidaan hyödyntää sekä ohjaajille että asiakkaille. Projektia oli mielenkiintoista työstää, sillä toimeksiantajalta saatiin raamit oppaan sisällölle sekä ulkoasulle, mutta luovuutta sai käyttää runsaasti. Ammatillisesta näkökulmasta katsottuna projekti antoi myös paljon. Täytyi selvittää paljon kehonpainoharjoittelusta, sekä kuinka luodaan hyvä opas. Opasta tehdessä täytyi huomioida paljon asioita, joihin ei olisi muuten kiinnittänyt huomioita kuten mm. sanavalintojen käyttäminen, värien käyttäminen, kuvien ja tekstin pituuden valitseminen. Lopullisessa versiossa ideana oli luoda opas, mikä noudattaa toimeksiantajan omia teemavärejä ja tämä näkyi mm. oppaan taustavärissä. Oppaan etusivuun on lisätty yrityksen nimi sekä logo ja jokaiselle sivulle on myös lisätty toimeksiantajan logo. Oppaan etusivulla on käytetty toimeksiantajan omaa oranssia ja oppaassa tekstin korostus ja luettelomerkit on tehty samalla oranssin sävyllä. Liikkeet on valittu myös niin, että kaikki oppaassa näkyvät liikkeet voidaan suorittaa toimeksiantajan omissa tiloissa. Jos liikkeissä tarvitaan apuvälineitä, löytyvät tarvittavat apuvälineet toimeksiantajan tiloista. Toimeksiantajalta saatiin oppaan ydinliikkeet. Valmistavat liikkeet valittiin tutkimalla muita vastaavanlaisia oppaita. Jos useammassa oppaassa oli valittu tietty liike, valittiin se myös oppaaseen, lisäksi oppaaseen on valittu helposti muokattavissa olevia liikkeitä. Opas on tarkoitettu hieman edistyneemmille liikkujille, sillä liikkeet vaativat tietyn taito- ja voimatason. Oppaaseen on valittu 4 ydinliikettä ja eri liikkeitä, jotka vievät kohti ydinliikkeitä.

Kehonpainoharjoittelu on pitkään ollut kovassa suosiossa ja aiheesta on tehty opinnäytteitä ja kirjallisuutta. Opasta tehdessä on huomioitu hyvän oppaan ydinkohtia ja tarkoituksena oli luoda helposti tulostettava ja luettava opas. Liikkeet ja kuvat on valittu yhdessä toimeksiantajan kanssa. Liikkeet ovat nousujohteisia ja ne alkavat helpoimmasta kohti haastavaa ydinliikettä. Liikkeistä on myös kerrottu kevyempi variaatio ja tällä varmistetaan onnistumisia kaikille.

Ennen oppaan luomista olisi voitu valita pieni kohderyhmä, jolla liikkeitä olisi pilotoitu. Kohderyhmältä näin saadun tärkeän palautteen mukaan liikkeitä olisi voitu tarvittaessa parantaa entisestään. Oppaan liikkeet on valittu eri kirjallisuuslähteistä. Lopputulos noudattaa toimeksiantajan ohjeita ja opasta voi yhä kehittää ja liikkeitä lisätä tarvittaessa. Opas on selkeä, ohjeet ovat lyhyitä ja niissä näkyy tärkeimmät ydinkohdat oikeaan ja turvalliseen suorittamiseen.

Lähteet

Aalto, R. Paunonen, M. & Paanola, T. Functional training – Toiminnallisempaa lihaskuntoharjoittelua 2009. WSOY Oy. Jyväskylä.

Dr.Axe. 2018. 6 Benefits of bodyweight exercises. Luettavissa: <https://draxe.com/bodyweight-exercises/> Luettu: 12.2.2018.

Fogelholm, M. Vuori, I. & Vasankari, T. Terveysliikunta 2011. DUODECIM. Helsinki.

Gymless 2015. What are the disadvantages Luettavissa: <https://www.gymless.training/questions/what-are-the-disadvantages-of-bodyweight-training> Luettu: 20.2.2018.

Hakkarainen, H. 2008. - Fyysisten ominaisuuksien herkkyyskaudet ja painopisteet eri ikävaiheissa. Luettavissa: <http://terveurheilija.fi/harjoittelu/nuori-urheilija/> Luettu 30.11.2019

Healthversushype 2010. Luettavissa: <http://healthversushype.blogspot.fi/2010/08/wondrous-hindu-push-up.html> Luettu: 26.1.2018.

Hentilä, J & Hulmi, J. 2016. 10 hyvää syytä aloittaa voimaharjoittelu - Hulmi & Hentilä. Luettavissa: <https://tikis.fi/naisten-treeni/10-hyvaa-syyta-aloittaa-voimaharjoittelu/> Luettu: 10.4.2018.

Hulmi, J. & Mäennenä, J. 2018. Voimaharjoittelun hyödyt arkielämässä - Hulmi & Mäennenä. Luettavissa: <https://lihastohtori.wordpress.com/2018/02/27/voimaharjoittelun-hyodyt/> Luettu: 1.4.2018.

Härkönen, J & Rajala, J. Kehonpainoharjoittelu - Movement 2015. Fitra Oy.

Kehonpainoharjoittelu 2017. Luettavissa: <http://kehonpainoharjoittelu.com/> Luettu: 26.1.2018.

Koivuranta, K. & Rytönen, T. 2014. Luettavissa: <https://lihastohtori.wordpress.com/2014/04/28/kehonpainoharjoittelu-koivuranta-ja-rytkonen/> Luettu: 26.1.2018.

Kokkonen, J. Nelson, A. Eldedge, C & Winchester, J. 2007. - Chronic static stretching improves exercise performance. Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17909411> Luettu. 30.11.2019.

Koskinen, O. & Rytönen, T. 2016. Nopeusvoimaharjoittelu - Koskinen ja Rytönen. Luettavissa: <https://lihastohtori.wordpress.com/2016/01/26/nopeusvoimaharjoittelu/> Luettu: 2.5.2018.

Manilatimes 2013. The long and honorable history of bodyweight calisthenics. Luettavissa:

<http://www.manilatimes.net/the-long-and-honorable-history-of-bodyweight-calisthenics/16443/>

Luettu: 26.1.2018.

Mero, A. Nummela, A. Keskinen, K. & Häkkinen, K. Urheiluvallmennus 2007. Vk-Kustanus Oy. Lahti.

Minges, KE. Magliano, DJ. Owen, N. Daly, RM. Salmon, J. Shaw ,JE. Zimmet, PZ & Dunstan, DW. Associations of strength training with impaired glucose metabolism: The AusDiab Study. Medicine & Science in Sports & Exercise 2013. Luettavissa: <https://insights.ovid.com/crossref?an=00005768-201302000-00012> Luettu: 30.11.2019.

Oiva, M. 2017. Eri sisältölajit, osa 2: koukuttava opas luettavissa: <https://www.dif-fero.fi/blogi/eri-sisaltolajit-osa-2-koukuttava-opas> Luettu: 31.3.2020

Olli, J. 2017. Maksimivoiman kehittäminen perusvoimaharjoittelun ohella - Olli. Luettavissa:

<https://liihastohtori.wordpress.com/2017/09/02/maksimivoima-perusvoimaharjoittelu/> Luettu: 1.6.2018.

Salo, O. 2013. Viestintää kaikille - saavutettavan viestinnän opas kulttuuritoimijoille. Teoksessa Linnanpuomi, A. Salovaara, S. & Al-Navas, A. Viestintää kaikille, saavutettavan viestinnän opas kulttuuritoimijoille, s. 4-11. Helsinki. Luettavissa: http://www.kulttuuria-kaikille.info/doc/tietopaketti_oppaat/Viestintaa_kaikille_Saavutettavan_viestinnan_opas_kulttuuritoimijoille.pdf luettu: 31.3.2020

Terveystalo 2016. Näin suomi sairasti 2016 - Mielenterveysongelmat ja selkävaiivat yleisimmät sairausloman syyt - Luettavissa: <https://www.terveystalo.com/fi/Ajankohtaista/Uutiset/Nain-Suomi-sairasti-2016--mielenterveysongelmat-ja-selkavaivat-yleisimmat-sairausloman-syyt/> Luettu 17.10.2019.

UKK-Instituutti. Hyvä kestävyyskunto suojaa monilta sairauksilta. Luettavissa:

http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/kestavyyskunto

Luettu: 26.4.2018.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö.

Tammi. Helsinki.

Åberg, M. Pedersen, N. Torén, K. Svartengren, M. Bäckstrand, B. Johnsson, T. Cooper-Kuhn, C. Åberg, D. Nilsson, M & Kuhn, G. 2009. - Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood. Luettavissa: <https://www.pnas.org/content/106/49/20906> Luettu: 30.11.2019.

Liitteet

Liite 1. Kehonpainoharjoitusten Opas – Primitive skills

PRIMITIVE SKILLS

Opas kehonpainoharjoitteluun



Sisällys

1. Pistoolikytkky	3
2. Käsiläseisonta	8
3. Palomiespunnerrus (muscle up).....	13
4. Dragon Flag.....	18
Lähteet:.....	22

1. Pistoolikyökky



Mene kyökkyasentoon. Paina kyynärpäät polvia vasten ja työnnä kyynärpäillä polvia sivuille. Nouse suorille jaloille ja kurota sormia kohti varpaita. Toista tämä liike rauhallisesti useamman kerran.



Ota pitkä askel eteen ja pidä takajalan polvi tuettuna maahan. Tuo molemmat kädet suorana eteen. Nosta toinen käsi suorana yläkautta taakse kohti vastakkaisen takajalan kantapäätä.



Kyykyn ydinkohdat

- Ota n. hartioiden levyinen asento ja jalkaterät kevyesti ulkokierrossa.
- Keskivartalossa tuki, tee liike hallitusti myös alaspäin tullessa
- Laskeudu alas takapuoli edellä, ylävartalo mahdollisimman suorana
- Kyykätessä polvessa ja lantiossa tulee tapahtua samanaikaisesti liikettä yhtä paljon
- Polvilinja tulee olla kakkosvarpaan kanssa aina samassa linjassa
- Laskeudu kyykkyyyn itsellesi sopivaan syvyyteen ja nouse hallitusti
- Ojenna lantio suoraksi liikkeen loppuvaiheessa
- Käytä tarvittaessa apuvälineitä (esim. tolppaa)

Kehonpainokyykky



Sivukyykky. Ota leveä haara-asento. Laskeudu oikealle puolelle, kuin istuisit kohti lattiaa. Ojennetun jalan varpaat osoittavat kattoon. Nouse ylös hallitusti ja laskeudu toiselle puolelle.



Yhden jalan kyykky toinen nilkka tuettuna maahan. Pidä toinen jalka kevyesti tuettuna maahan toisen jalan nilkan takana ja jalka lattialla tuettuna. Avusta liikettä takajalalla tarpeen mukaan.



Yhden jalan kyykky nilkkatuella. Toinen jalka tuettuna suorittavan jalan nilkan ympärille, näin saat voimaa liikkeeseen molemmista jaloista.



Yhden jalan kyykky, toinen jalka koukussa. Voit nojata hieman eteenpäin, näin liikkeestä tulee hieman kevyempi ja tasapainoa voit hallita paremmin. Suora ja ryhdikäs asento tuo lisää haastetta.

Yhden jalan kyykyn tekniikka

- Aseta jalkaterä toisen jalan nilkan taakse. Alussa toinen jalka voi olla maassa, mutta jatkossa toinen jalka ilmassa tai nilkan etupuolella.
- Muista keskivartalon tuki. Lantion linjauksen tulee säilyä alas laskeutuessasi.
- Kyykkäävän jalan polvi tulee olla linjassa kakkosvarpaan kanssa. Pidä myös paino kyykkäävän jalan päällä.
- Ylöstuloa voit helpottaa painamalla takana olevaa jalkaa voimakkaammin etummaista jalkaa vasten.
- Ota tarvittaessa tukea esim. tolpastä tai voimistelurenkaista



Pistoolikyykky kyykky korokkeen päällä. Seiso korokkeen päällä yhdellä jalalla. Laskeudu hallitusti alas, kädet osoittavat suoraan eteen. Voit pitää vastapainoa kädessä. Tämä helpottaa liikettä hieman.



Pistoolikytky maassa vastapaino kädessä. Tee liike hallitusti molempiin suuntiin. Pidä kantapää aina lattiassa.



Pistoolikytky. Nosta etummainen jalka suoraksi ja irti maasta jo lähtöasennossa. Muista keskivartalon tuki sekä polven ja varpaan linjaus.

Pistoolikytkyn tekniikka

- Nosta toinen jalka suoraan vartalon eteen lähtöasennossa
- Laskeudu hallitusti alas, polvet kakkosvarpaan suunnassa
- Pidä keskivartalon tuki koko suorituksen ajan
- Ylös noustessa, keinauta ylävartaloa hieman eteenpäin, näin saat avustettua vartalon liikkeeseen, joka jatkuu jalan ojentumisella
- Pidä paino kantapäässä ja kantapää maassa koko suorituksen ajan

2. Käsilläseisonta



Ranteita lämmittäviä harjoitteita. Venytä ranteet ja kyynärvarret painamalla kämmeniä kohti lattiaa. Sormet osoittavat itseäsi päin. Taakse nojatessa venytys voimistuu.



Venytä sormia painamalla kämmenpuolen rystysnivelet lattiaan. Voit siirtää painopistettä varovasti eteenpäin.



Venytä ranteita ja kyynärvarsia nojaamalla eteenpäin ojennettujen käsien varassa. Sormet osoittavat ulospäin ja avattuina.



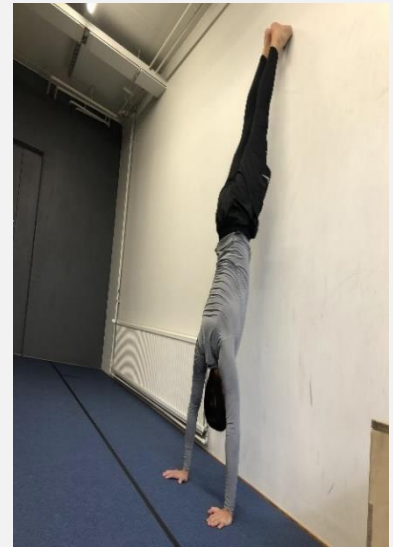
Kuppiasento vatsamakuulta. Alaselässä ei saa olla notkoa (häntä koipien väliin). Jännitä vatsalihaksia sisäänpäin voimakkaasti. Suorista kädet pään yläpuolelle ja nosta kevyesti ilmaan. Pidä esim. 30 sekuntia kerrallaan.



V-seisonta. Nosta lantiota ja kävele kohti käsiä. Siirrä painoa enemmän kohti käsiä. Työnnä hartioita korvia kohti. Pidä jännitys vatsalihaksissa.



L-seisonta. Ota koroke jalkojen alle, esim. tuoli. Hae pystysuoraa linjaa kämmenistä, vältä painon siirtymistä liikaa sormille. Kun olet tottunut asentoon, voit nostaa toisen jalan pystysuoraan ylös.



Seinälle kiipeäminen. Aloita liike konttausasennossa, kädet kaukana seinästä. Nosta jalat seinälle. Lähde kiipeämään käsillä työntäen seinää kohti jalat suorana. Pidä alaselkä suorana, pakarat jännityksessä ja jalkapöytä suorana. Laskeudu hitaasti alas.



Käsilläseisonta selkä seinää vasten. Asetu n. askeleen päähän seinästä. Kädet n. 20 cm päähän seinästä. Ponnistamisen voi aloittaa joko lattialta tai seisaalta. Pyri mahdollisimman pehmeään kosketukseen seinään. Voit hiljalleen irrottaa jalat seinästä, yksi jalka kerrallaan.



Käsilläseisonta yksi jalka seinään tuettuna. Aloita seisten toinen kylki seinää kohti. Käsilläseisonnassa tue seinän puoleinen jalka seinään. Voit tehdä liikkeen myös rinta kohti seinää.



Käsilläseisonta ilman tukea. Tee käsille nousu samalla tavalla kuin selkä seinää vasten seisonnassa. Pidä keskivartalo jännittyneenä ja jalat ojennettuina.

Käsilläseisonnat tekniikat

- Älä koukista kyynärpäitä
- Pidä katse rystysissä
- Pidä keskivartalo jännittyneenä ja alaselästä notko pois.
- Nilkat ojennettuina kohti taivasta

3. Palomiespunnerrus (muscle up)



Passiivinen roikkuminen. Passiivisessa roikkumisessa lavat ovat auki



Aktiivinen roikkuminen. Aktiivisessa roikkumisessa lapoja tuodaan yhteen.



Lapaveto renkailla tai tangolla. Pidä kädet suorana koko liikkeen ajan. Pidä alkuasennossa lavat loitontuneena ja vartalo suorana. Lähennä lapoja ja avaa samalla rintarankaa. Pidä yläasento 1-3 sekuntia ja laske hallitusti alas.



Vaakasoutu renkailla tai tangolla. Aloita lavat loitontuneina ja kädet suorana. Lähennä lapoja ja tämän jälkeen vedä itsesi ylös niin, että renkaat/tanko koskettavat rintaasi. Laskeudu alas hallitusti.



Avustettu leuanveto kuminauhalla. Vedä kuminauha tangon yli. Laita joko polvi tai jalkapohja kuminauhaan. Roiku lavat auki, tuo lavat yhteen ja vedä itsesi ylös.



Kippileuka. Roiku aktiivisesti lapavedolla. Työnnä itseäsi käsillä niin, että keskivartalo on kaarena eteenpäin ja jalat jännittyneenä keskivartalon takana. Vaihda liikesuuntaa niin, että keskivartalo on nyt kaarena taaksepäin ja jalat etupuolella. Heiluta itseäsi muutaman kerran edestakaisin lisäämällä vauhtia. Kun vauhtia on tarpeeksi, käytä liikkeen momenttia hyväksi ja vedä itsesi ylös kohti tankoa.



Leuanveto myötäotteella. Aloita roikkumalla käden suorina ja lavat auki. Lähennä lapoja yhteen ja jatka liikettä vetämällä kyynärpäitä kohti kylkiä. Yläasennossa vedä olkapäitä taakse ja rintaa tankoa kohti. Alas tullessa liikkeen tulee olla hallittu koko alastulon ajan.



Dippipunnerrus. Nouse tangon päälle, kyynärpäät taipuvat taakse. Punnerra itsesi suorille käsille ja laske hallitusti alas.



Palomiespunnerrus kuminauhalla. Ota heilunnalla vauhtia liikkeeseen (sama kuin kippileuassa). Sopiva heilunta helpottaa liikettä, älä ota kuitenkaan liikaa vauhtia, sillä se voi haitata liikettä. Vedä etuasennossa terävästi takaviistoon, niin että kyynärpäät nousevat yhtäjaksoisesti tangon päälle. Vaihda tarvittaessa vastuskuminauhan paksuutta.



Palomiespunnerrus

Palomies punnerruksen tekniikat

- Ota heilunnalla vauhtia
- Etuasennossa vedä itsesi terävästi takaviistoon ylös
- Käännä kyynärpäät kääntövaiheessa samanaikaisesti tangon päälle
- Työnnä lopuksi itsesi ylös suorin käsin

4. Dragon Flag



Kuppiasento. Ota selän notko pois. Hae keskivartalon tuki vetämällä napaa kohti selkärankaa. Jalat ja kädet suorina sekä irti maasta.



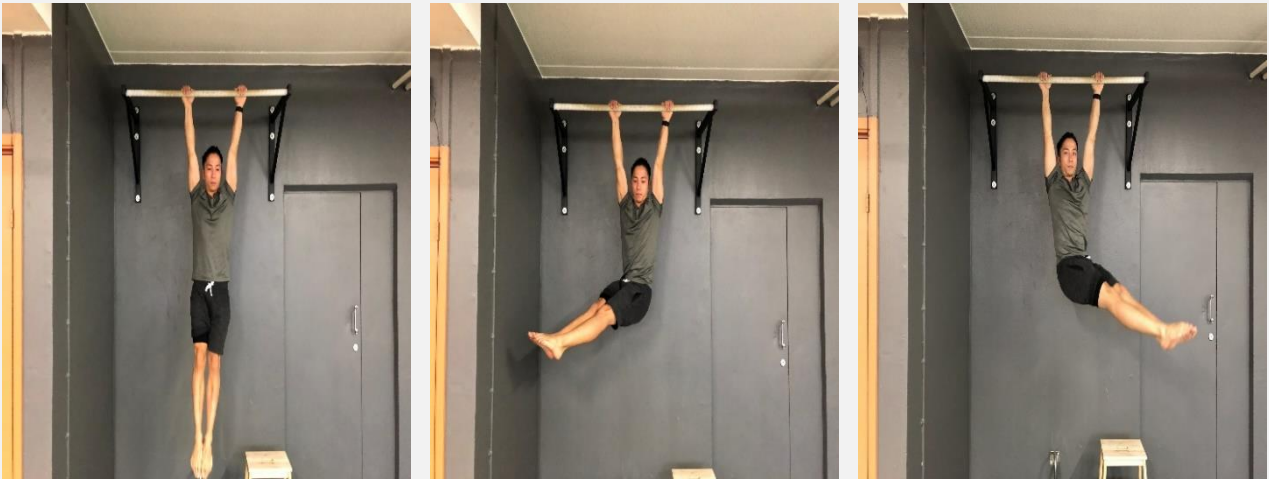
Kuppiasento heiluen. Kun kuppiasento sujuu, voit tehdä liikkeen myös keinuen. Kun jalat nousee, ylävartalo laskee ja kun ylävartalo nousee, jalat laskevat. Muista pitää keho jännittyneenä ja sama muoto koko liikkeen ajan.



Linkkuveitsi. Aloita selinmakuulta, kädet ja jalat ojennettuina. Nosta jalat ja kädet suorina toisiaan kohti niin, että ne koskettavat toisiaan yläasennossa. Voit tehdä liikkeen myös niin, että tuot polvia kohti rintaa ja kädet osuvat kantapäihin.



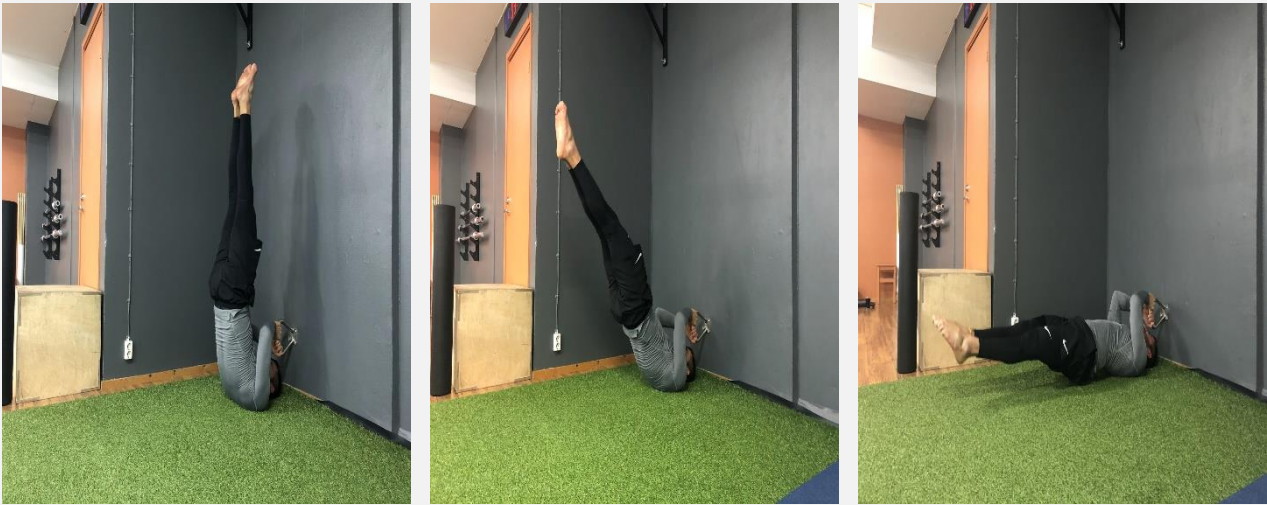
Linkkuveitsi kierrolla. Nouse instuinluiden päälle ja kierrä vartaloa ristiin, kädet voi tulla niskan tai korvien taakse. Tuo vasen kyynärpää kohti oikeaa polvea ja tämän jälkeen oikea kyynärpää kohti vasenta polvea. Ylävartalo ja jalat tulisi olla irti maasta. Kevennetyssä variaatiossa jalat voivat koskettaa maahan.



Jalkojen kierto puolelta toiselle roikkuen. “Piirrä” jaloillasi mahdollisimman iso ympyrä hallitusti koko liikkeen ajan. Tee liike molemmin puolin. Tee liike myös kohtisuoraan ylös ja alas. Kevennetyssä variaatiossa jalat voi olla koukussa.



Hartianousu tuettuna. Pidä käsillä kiinni esim. tangosta. Nosta itsesi mahdollisimman suorana ylös, jalat osoittavat kattoa kohti. Laskeudu hallitusti alas, jalat osoittavat kohti kattoa ja selkä käy lattiassa, työnnä tämän jälkeen itsesi ylös.



Dragon Flag. Ota tiukka ote esim. tangosta kiinni ja nouse hartiasoisontaan, myös lavat nousevat irti maasta. Laske hallitusti alas keskivartalo ja pakara jännittyneenä. Laskeudu suorana lattiaa kohti, jalat ja selkä lattiaan koskematta. Mitä alemmas pääset, sen raskaampi liike on. Nouse lopuksi takaisin hartiasoisontaan.

Dragon flag tekniikat

- Nouse hartiasoisontaan, vartalo mahdollisimman suorana ja jalat osoittavat kattoa kohti
- Pidä keskivartalo tiukkana, ja pakara jännittyneenä
- Laskeudu hallitusti alas, muoto pysyy kasassa koko suorituksen ajan
- Laskeudu niin alas kuin pystyt, ylävartalo ja jalat koskematta maahan
- Nouse hallitusti takaisin lähtöasentoon

Lähteet:

Härkönen, J & Rajala, J. Kehonpainoharjoittelu - Movement 2015. Fitra Oy. Saarijärvi

Nurmi, A. Toiminnallinen harjoittelut - monipuolisen treenaajan opas 2016. Readme. Helsinki.

Fit.fi - Opi oikea leuanvetotekniikka. 2019.

Luettavissa: <https://www.fit.fi/treeni/opi-oikea-leuanvetotekniikka/>

Kuvissa:

Bewar Mohammad & Cao Hoang



Primitive skills Oy | www.primitiveskills.fi | info@primitiveskills.fi

Puh. +358 40 665 9876 | Merivirta 7, 02320 Espoo