

Terve Urheilija -iltaseminaari 24.4.2014

Varalan Urheiluopisto

Käytännön saliharjoittelu / voimaharjoittelun perusta

Kouluttajat:

Jaakko Kailajärvi voimavalmentaja

- Tampereen Tappara, Tampereen Pyrintö painonnostojaosto, Suomen Valmentajat ry
- Varalan Urheiluopisto

Esa Utriainen keihäänheiton lajivalmentaja

Urheilijademot:

- Sanni Utriainen, Lotta Harala, Joonas Oksanen

Perusverryttely ja kuntoharjoitus voimaharjoittelussa:

Huoltavat / yleisvahvistavat tukiharjoitteet

- Omalla painolla perusverryttely / kuntopiirit lajin vaatimukset huomioiden
- Kuminauhoilla olkapäiden / selän huoltavat liikkeet

Levy – käsipaino – kahvakuula - tankojumppa

- | | | |
|---|----------------|----------------------------|
| • Kyynärvarren vipunostot | 10 x 1,250kg | olkapäät – kädet |
| • Sammakko | 10 x 2,5kg | koko vartalo |
| • Tuulimylly etunojassa | 10 x 2,5kg | selkä – hartiat |
| • 'Propelli' | 10 x 2,5 kg | kädet – hartiat |
| • Käsipaino/kahvakuulaheijaus | 10 x 5-10kg | selkä hartiat |
| • 'Sikiöpotku' | 2x8 | lantio – takareisi |
| • Vatsa selin makuulta kerien istuntaan | 12 | keskivartalo |
| • Kulmasoudut selän kierrolla | 2x12 x 2.5-5kg | selkä - hartiat |
| • Levyn kierrot pään yli | 20 x 5-10kg | hartiat – olkapäät - kädet |
| • Vipunostot | 20 x 5-10kg | olkapäät |
| • Murofusi | 20 x 5-25kg | keskivartalo |
| • Nostot 180 astetta | 20 | koko vartalo |
| • Levyn iso kierto | 20 | koko vartalo |
| • Vatsa ist.nousu ja punnerrus | 10 | keskivartalo |
| • Vatsa 'ristiin veto nousut' | 10 | keskivartalo |
| • Takakierto | 20 | koko vartalo |

Tehostetut liikkeet (tasapaino – lantio/ keskivartalo – jalat)

- | | | |
|--|------------------------------|---------------------------------------|
| • Kurki | 8+8 x 5-10kg | |
| • Yhden jalan vaaka | 6+6 x 1.250 – 2,5kg (5-10kg) | |
| • Yhden jalan kiertokyykky | 8+8 x 5-25kg | |
| • 'Mohamedin ylösnousu' | 6+6 x 5-15 kg | |
| • Nostot 180 astetta vapaan jalan nostolla | 8+8 x 5-15kg | |
| • Lähtökyykky penkille 2 mallia | 8+8 x 5-20kg | lantion/jalkojen liikkuvuus - voima |
| • Lähtökyykky tehostaen penkille | 5+5 x 20-40kg | nousun terävyys ja voima |
| • Lähtökyykky ilman penkkiä | 5+5 x 20-60kg | lantion - jalkojen voima |
| • Sivuliuku korokkeelta | 8+8 x 5-15 kg | lantion / jalkojen liikkuvuus - voima |
| • Nouseva aurinko | 8+8 x 5-15 kg | lantion/jalkojen liikkuvuus – voima |
| • Yhden jalan kyykky (useita malleja) | ? | lantion / jalkojen liikkuvuus – voima |

- **Askeellukset / yhden jalan kyykyt**
 - tanko harteilla suorat pitkät / lyhyet askeleet
 - tanko harteilla 'Muhamedin askel'
 - tanko harteilla 'Muhamedin kierrot'
 - levyllä kertäen
 - tanko tempausasennossa
 - loikka-askellukset
 - yhden jalan kyyky takajalka korokkeelle
- Tempauskyykyhyppyt

Keskivartalon harjoitteet - Video

Painonnoston klassiset nostot, tekniikka ja hallinta

1. Veto tekniikoiden perusteet

- veto polviin / nivusiin, loppuveto ja allemenno
- tasapainoalueen hallinta

2. Tempaus riipusta toistot alta polvien / Tempaus nivusilta;;

- vetotekniikka sama kuin edellä mutta vahvistetaan polvien ohitusta

3. Tempaus vala-allemenno

- allemenon ja painon vastaanoton vahvistaminen syväkyykyyn

4. Tempaus maasta (kalassinen tempaus);

- samat kuin edellä

5. Raaka tempaus

- nopeusvoima

6. Rinnalleveto tekniikka

- veto polvien yläpuolelta nivusiin, loppuveto
- rinnalle käänntö olkapäille
- kyynärpäiden asento
- tasapainoalue vastaanotossa

7. Rinnalleveto riipusta / raaka rinnalleveto

- tekniikat samat kuin edellä mutta selän (voima) kuormitus lisääntyy

8. Ylöstyöntö telineiltä (raaka / saksaus)

9. Ylöstyöntö rinnalta / niskalta

Painonnoston klassiset apuliikkeet, tekniikka, voima ja lihaskunto

10. Jalkakyyky tanko harteilla (takakyyky)

- henkilökohtainen tekniikka ja turvallinen nostaminen
- tasapainoalue- nilkkojen liikkuvuuden merkitys
- polvikulmat
- lantion liikkuvuus
- selän ryhti

11. Jalkakyyky tanko rinnalla (etukyyky) + muunnokset esim. . pekkakyyky

- tavoitteet samat kuin edellä

12. Tempausveto (korkea veto)

- nostotekniikat samat mutta tempausotteella
- vedot rinnan korkeudelle asti

13. Punnerrukset

penkkipunnerrus / vino penkki
pystypunnerrus / vauhtipunnerrus / militär / niskalta

Levyjumppa koko vartalo

- 5-15 kg levyt 15- 20 liikettä

Käsipainot koko vartalo

- 2 – 12 kg käsipainot 15- 20 liikettä

Kahvakuulat

- 4 – 15 kg kuulat 10-15 liikettä

Keskivartalo (tanko - levyt – käsipainot – kahvakuulat)

- liikemäärä 15- 20 ? (valitaan ns. ei perinteisiä?)
- kuormat oma painolla 5-20 kg

Erikoisharjoitteita toiminnallisuuden lisäämiseksi

Huomioiden eri lajien vaatimukset !?!

- lantion liikkuvuus
- lantion / jalkojen voima / liikkuvuus
- hartioiden liikkuvuus
- monipuolinen ponnistusvoima

Yhdistelmäharjoitukset

- lajikuntopiirit lajin vaatimusten mukaan
- vuorottelu esim. 'hermottavat' nopeusvoimaliikkeet ja lihaskunto
- levy-kahvakuula-käsipainoliikkeillä

Materiaali:

- Voimaharjoittelun cd-rom
- Nuorten voimaharjoittelu cd-rom
- Nostamisen perusteet ja tankovoimistelu