

Palaudu ja kehity -iltaseminaari 4.5.2010, UKK-instituutti
Jaskan voimakoulu: Huoltava voimaharjoittelu



Kouluttajat: Jaakko Kailajärvi, painonnosto- ja voimavalmentaja
Eira Taulaniemi, fysioterapeutti, valmentaja

Nostamisen perusteet, teoria

- Otteet tangosta Sormilukko, myötäote, apinaote, hihnojen käyttö.
- Oteleveydet ja lähtöasennot Tempausote, työntöote
- Nostajan mitat ja liikkuvuus Oikeiden liikkeiden valitseminen, nostajan liikkuvuuden ja kehon mittasuhteiden huomioiminen nostoasentoja haettaessa. Lyhytselkäiset ja pitkäraajaiset: lähtöasennossa lantio on ylempänä ja seistään kauempana tangosta. Pitkäselkäiset ja lyhytraajaiset: lähtöasennossa lähempänä tankoa ja lantio alempana.
- Tasapainoalue ja nostoliikeradat Tehokas ja turvallinen nostaminen
- Yhteinen painopiste Tehokas nostaminen edellyttää, että kuormaa liikutetaan mahdollisimman lähellä nostajaa ja nostajan tukipisteitä
- Selän kuormitus Selän asennot - nostokulmat - voiman käyttö
- Jalkakyykyt Takakyykky/etukyykky liikkuvuus, nilkka-polvi-lantio-selkä

TAVOITE

Oikeiden nostotekniikoiden oppiminen, tasapainoalueen hallinta, lihaskunnon, lihastasapainon ja koordinaatiokyvyn harjoittaminen

Erikoisharjoitteita toiminnallisuuden lisäämiseksi

– eri lajien vaatimukset huomioiden

- Lantion/jalkojen voima/liikkuvuus
- Hartioiden liikkuvuus
- Monipuolinen ponnistusvoima
- Kehon hallinta, lihasten oikea aktivoitumisjärjestys
- Lihastasapaino + liikkuvuus, venytysvaikutukset
- Kireät lihakset: rintalihakset, lonkan koukistajat, reiden takaosan lihakset jne.

Huoltavat lihaskuntoharjoitteet

Omalla painolla sekä levy- ja käsipainoliikkeillä

- Kyynärvarren vipunostot 0,5 kg
- Levyn pyöritys pään yli pieni kierto/iso kierto 5 kg
- Vipunostot 5 kg
- Pystymelonta 2,5 kg
- 'Käsipainoheijaus' + yhden käden/kahden käden 3 kg
- 'Sammakko' 2,5 kg
- Moottorisaha edestä normaali 5–10 kg
- Moottorisaha ylös suorille käsille samalle puolelle 2–8 kg
- Moottorisaha vuoroon molemmin käsin 2–8 kg
- Nosto 180 astetta (levyt ja käsipainot) 5–10 kg
- Olkapää/käsi-hartiakierrrot (propelli) 1,25 kg
- Käsipainokoukut 3–5 kg
- Tuulimylly etunojassa 1,25 kg
- Vartalon kierto – levyjumppaa pariharjoitukset 5–15 kg
- Hartia-selkäkierto etunojassa 1–2 kg
- Yhden käden vuoropunnerrus toistot maasta 3 kg
- 'Korealainen auringonnousu' käsipainot/levyt 3–8 kg
- Sama, mutta yhdellä jalalla seisten 3 kg
- Kiertokyky yhdellä jalalla 5 kg
- Maasta nostot yhdellä jalalla seisten 5–10 kg





Tempaus kyykkytempaus on painonnoston kilpailulaji

- **Raaka tempaus** polvien alta ja nivusilta tempaus lähes suorille jaloille tai puolikyykkyyyn
- **Voimatempaus** tempaus ilman jalkaponnistusta suorille käsille ja jaloille
- **Tempausvala** laskeutuminen syväkyykkyyyn, käsien ja olkapäiden lukitus, ranteet sekä jalkojen asennot, vala-allemeno - vala ja punnerrus niskalta - yhden käden valat
- **Tempausvala - alle menot** puolikyykkyyyn ja syväkyykkyyyn, ensin päkiöille nousten
- **Tempaus sivulta** eri oteleveydet
- **Kiertotempaus sivulta** lähtö polvien alta kiertäen suorille käsille 180 astetta
- **Saksitempau**s molemmat jalat siirtyvät, tai vain etummainen jalka siirtyy

Tempaus vetoharjoitteet

- **Pystysoutu** veto nivusilta, polvista ja polvien alapuolelta kädet yhdessä
- **Pystysoutu suorille käsille** tangon liikerata mahdollisimman läheltä vartaloa sekä ylösvedossa ja alas laskussa
- **Tempausveto** vetotekniikka eri vetokorkeuksilta

Työntö rinnalleveto kyykkyyyn ja ylöstyöntö, painonnoston kilpailusuoritus

- **Työntö veto** vetotekniikkaa eri vetokorkeuksilta
- **Voimakääntö rinnalle** vastaanotto suorille jaloille
- **Rinnalleveto raaka** vedot riipusta eri korkeuksilta
- **Rinnalleveto sivulta** kehittää osallistuvan kehonpuoliskon voimaa, eri oteleveydet

Ylöstyöntö työntö saksaten, hartioden ja lantion liikkuvuus

- **Ylöstyöntö raaka** suoritetaan ilman saksasta, parantaa hartioden liikkuvuutta
- **Ylöstyöntö syväkyykkyyyn** erikoisharjoitus koko kehon liikkuvuuden parantamiseksi
- **Ylöstyöntö niskalta** lisää olkapäiden ja hartioden liikkuvuutta



Jalkakyykyt

Yläselän ryhti, tanko kainaloissa tai selän takana pystyssä

Syväkyykyssä lantion, lonkkien ja nilkkojen liikkuvuus, reiden takaosien kireys/selän pyöristyminen. Pohjelihasten ja akillesjänteen kireys; jalkaterä ei pysy alustassa. Asentojen korjaukset, selkä, haara-asennon leveys ja jalkaterät.

- **Etukyyky** jalat hartioiden leveydellä
- **Pekka-kyyky** käsiote ristiin, kyykyn asento ryhdikäs
- **Takakyyky** syväkyykyyn tai puolikyykyyn
- **Askelkyyky** tanko rinnalla / hartioilla, askellus eteen tai taakse, jalkojen ja lantion hallinta sekä liikkuvuus
- **Yhden jalan kyyky ja kyykyhyppy** liikkuvuus, koordinaatio ja voima
- **Pohjeharjoitteet** päkiöille nousut jalkaterien asentoa vaihdellen
- **Hyppykyykyt** vuoroon pikkuhyppy ja puolikyyky rytmikkäästi hypäten
- **Luistelukyyky** ”nouseva aurinko”, koko kehon hallinta ja liikkuvuus
Lähentäjälihasten kireys ehkäisee ulkokiertäjien normaalia toimintaa ja aiheuttaa virheellisiä liikeratoja jo kävelyssäkin. Venytysvaikutuksen kohdistuminen eri lihaksiin jalkaterän asennon muutoksilla ja kyykyn syvyydellä.
- **Askelkyyky paikalla kiertäen** kiertokyyky + julle, yhdistelmäliike
- **Lähtökyykyt** saksiasennosta penkille nousut
- **Askelkyyky-askellus**
Lonkan koukistajien kireys lisää lanneselän notkoa ja siksi ehkäisee poikittaisen vatsalihaksen ja selän syvien lihasten normaalia toimintaa.
- ” Lyhyt askellus ” on voimaperäisempi, paino etujalan päällä suoraan ylös ponnistaen, samalla vapaan jalan isku pakaraan. Polvet ja jalkaterät samansuuntaiset.
- ” Pitkä askellus ” tehostetaan lonkan koukistajien ja jalkojen lihasten venytystä.
- Yhdistelmät: askellus + tempaus tai punnerrus/kierrot, koko kehon käyttö ja koordinaatio

Punnerrukset

Rintakehän ja yläselän ojennus ja liikkuvuus

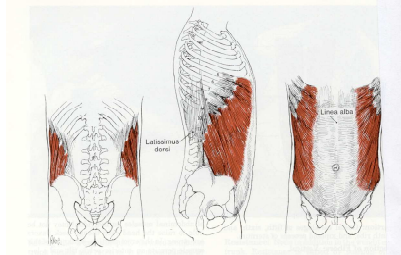
Yhden ja kahden käden punnerrus, **kehittävät ylävartalon liikkuvuutta ja voimaa**

- **Pystypunnerrus/militär** punnerrus kädet suoraksi asti asennossa seisten
- **Vauhtipunnerrus/voimatyöntö** päättyy suorille jaloille
- **Niskalta punnerrus** eri otelevyydet
- **Ranskalainen punnerrus** yhden tai kahden käden, huom. venytysosio
- **Yhden käden punnerrukset**

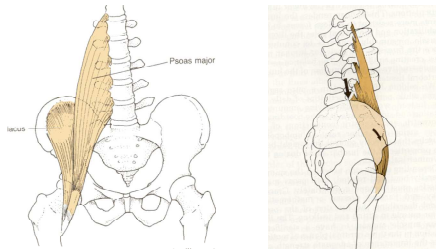


Nostamisen perusteet vapaapainoharjoittelussa Keskivartalon ja lantion voima- ja lihaskunto

M. External Oblique Abdominis

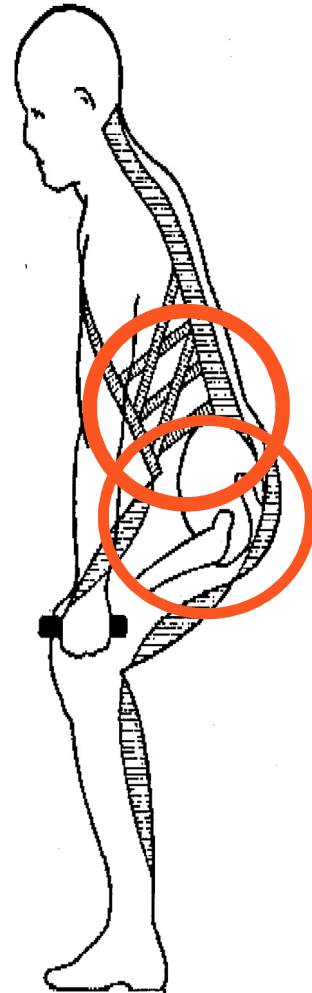
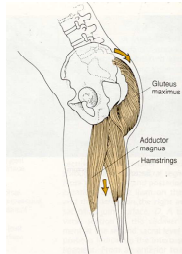


M.Iliacus and Psoas Major



Posterior Rotation of Pelvis

- Muscles rotating pelvis in posterior direction:
- Gluteus Maximus
- Biceps Femoris (LH)
- Semitendinosus
- Semimembranosus
- Adductor Magnus



Keskivartalon lihakset

- a) Suora vatsalihas
- b) Ulompi vino vatsalihas
- c) Sisempi vino vatsalihas
- d) Poikittainen vatsalihas
- e) Nelikulmainen lannelihas
- f) Lanne-suoliluulihas
- g) Selän ojentaja
- h) Leveä selkälihas

