

Lasten ja nuorten voimaharjoittelu

kehittää taitoja ja edistää terveyttä



Hyödyt

Harjoitettavuus

Voima kehittyy lapsuudesta alkaen monipuolisen voimaharjoittelun seurauksena.

Suorituskyky

Voimaharjoittelu kehittää fyysisiä ominaisuuksia ja motorisia perustaitoja.

Vammojen ehkäisy

Oikein toteutettu voimaharjoittelu ehkäisee urheiluvammoja.

Hyvinvointi ja terveys

Voimaharjoittelulla on suotuisia vaikutuksia kehon koostumukseen, luuston terveyteen, sairauksien ehkäisyyn ja psyykkiseen hyvinvointiin.

Huomioi nämä



FREKVENSSI

2-3 kertaa viikossa, ei peräkkäisinä päivinä

BIOLOGINEN IKÄ & KASVUVAIHE

Kevennä herkästi kuormitusta nopean kasvun vaiheessa. Painota tekniikka-, koordinaatio- ja liikkuvuusharjoittelua.

INTENSITEETTI & VOLYYMI

Aloita voimaharjoittelu matalalla intensiteetillä:
- alle 60 % 1 RM:sta
- kertavolyymi 1-2 sarjaa
- toistoalue 5-20 toistoa.

Hyvällä suoritustekniikalla, asiantuntevassa ohjauksessa toteutettu voimaharjoittelu on turvallista ja kehittäväää.