

# Ohjelma juniorimiekkailijoiden omatoimiseen harjoitteluun

Tervetuloa erityisesti nuorille urheilijoille suunniteltuun omatoimiseen harjoitusohjelmaamme! Tämä ohjelma antaa sinulle mahdollisuuden harjoitella omassa tahdissasi ja oman aikataulusi mukaan tarjoamalla tasapainoisen yhdistelmän voimaa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. Haluatpa sitten parantaa suorituskykyäsi suosikkiurheilulajissasi tai vain pysyä aktiivisena ja terveenä, harjoitusohjelmamme ja vinkkimme auttavat sinua saavuttamaan tavoitteesi. Valmistaudu haastamaan itsesi, seuraa edistymistäsi ja pidä hauskaa samalla kun rakennat vahvempaa ja parempikuntoista itseäsi!

Jos olet nuori urheilija, joka ei ole saanut opetusta voimaharjoittelutekniikoista, aloita tällä kehonpaino-ohjelmalla. Kehonpaino-ohjelmasta voi siirtyä eteenpäin, kun pystyt tekemään täydellisellä tekniikalla 20 punnerrusta, 5-10 leuanvetoa, 30 kyykyä, pitämään lankkua 120 s ja tekemään 20 askelkyykyä molemmilla jaloilla. Tekniikan on pysyttävä koko ajan hyvänä ennen eteenpäin siirtymistä. Lisäksi liikkuvuuden tulisi täyttää testit osiosta löytyvät tason 1 kriteerit.

## Kuntopiirit / voimaharjoittelu

Voimaharjoittelu on erittäin hyödyllistä nuorille urheilijoille, sillä se lisää lihasvoimaa, tehoa ja yleistä urheilusuoritusta. Ottamalla voimaharjoituksia osaksi harjoitusrutiinejaan nuoret urheilijat voivat parantaa lihaskestävyyttä, vähentää loukkaantumiseriskiä ja tukea vahvojen luiden kehitystä. Tällainen harjoittelu auttaa myös paremman koordinaation, tasapainon ja kehon hallinnan saavuttamisessa, jotka ovat tärkeitä menestymiseksi eri urheilulajeissa. Lisäksi voimaharjoittelu edistää itsekuria ja itseluottamusta, mikä kannustaa nuoria urheilijoita asettamaan ja saavuttamaan henkilökohtaisia kuntoilutavoitteita sekä luo vankan pohjan elinikäiselle fyysiselle terveydelle.

Omatoiminen kuntopiiri tai voimaharjoitus tehdään kerran tai kaksi viikossa oman ikäryhmän ohjelmaa seuraten. Kuntopiiriä tehdään siten, että vuorokerron vaihdellaan monipuolista ja lajiin liittyvää piiriä. Yksi viikko 4 viikon syklissä on lepoviikko ja tällöin vähennetään treenin määrää, eikä tehdä kuntopiiriä.

## Kuntopiiri 1

Monipuolinen lihaskuntoharjoitus

10 pistettä sisältävä rata, 3-5 kierrosta, rauhallinen tempo, toistoja 15-20, 10s palautus, sarjapalautus 2min

1. Kaarijännitys (selkä)

a) Ohje: <https://www.youtube.com/watch?v=Za6dntTeXH4>

2. Istumaan nousu (vatsa)

a) Ohje: <https://www.youtube.com/watch?v=ZBTfEnbhsJk>

3. Päkiöille nousu (pohkeet)

a) Ohje: <https://www.youtube.com/watch?v=eMTy3qylqnE>

4. Askelkyykky (reidet ja pakarat)

a) Ohje, askelkyykky eteen kohdassa 4:00. Jos eteen tuntuu huonolta, liikkeen voi tehdä myös taakse tai paikallaan. <https://www.youtube.com/watch?v=dA0xwC6h7mQ&t=10s>

5. Punnerrus (rinta, ojentajat)

a) Ohjeita punnerruksen aloittamiseen ja siinä asteittain etenemiseen:  
<https://www.hybridcalisthenics.com/pushups>

6. Leuanveto (hausis, leveä selkä)

a) Ohjeita leuanvedon aloittamiseen ja siinä asteittain etenemiseen:  
<https://www.hybridcalisthenics.com/pullups>

7. Selin makuulla lantion nosto (alavatsa)

a) Ohje: <https://www.youtube.com/watch?v=FJNPGhF1R-Y>  
b) Ohjeita lantion noston aloittamiseen ja siinä asteittain etenemiseen:  
<https://www.hybridcalisthenics.com/bridges>

8. Hyvää huomenta (alaselkä)

a) Ohje: [https://www.youtube.com/watch?v=nczH\\_7m1Tnl](https://www.youtube.com/watch?v=nczH_7m1Tnl)

9. Luistelukyykky leveässä seisonnassa jalalta toiselle painoa siirtäen ja kyykistyen yhden jalan varassa (pakarat, lähentäjät)

a) Ohje: <https://www.youtube.com/watch?v=ugtme3d1gVE>

## 10. Dippi (ojentajat)

- a) Ohje: <https://www.youtube.com/watch?v=dISMmuA7Y38>

## Lajikuntopiiri / kuntopiiri 2 (ohje myös salin seinällä)

Alaraajojen liikkeet; aloita 2-3 kierrosta, 12-15 toistoa -> treenaa kohti 4-5 kierrosta, 20-25 toistoa

Lankku; treenaa kohti 120s (noin 2 kierrosta)

Kylkilankku; treenaa kohti 45s (noin 2 kierrosta)

### 1. Valakyykky

- a) Ohje: <https://www.youtube.com/watch?v=IFsxVFQArU4>

### 2. Yhden jalan maastaveto

- a) Ohje (ei tarvitse käyttää lisäpainoa): <https://www.youtube.com/watch?v=nuo2RVLHK94>

### 3. Sivuaskelkyykky

- a) Ohje: <https://www.youtube.com/watch?v=Ax9J1QAUyME>

### 4. Sivu liu'utus

- a) Ohje: <https://www.youtube.com/watch?v=GajLEWCvJKs>

### 5. Lonkan loitontaja

- a) Ohje: <https://www.youtube.com/watch?v=4dPsw7-MrHk>

### 6. Lantion nosto

- a) Ohjeita lantion noston aloittamiseen ja siinä asteittain etenemiseen:  
<https://www.hybridcalisthenics.com/bridges>

### 7. Lankku

- a) Ohje lankkuun ja siinä asteittain etenemiseen:  
<https://www.youtube.com/watch?v=QWkU9sGOHio>

### 8. Kylkilankku

- a) Ohje: <https://www.youtube.com/watch?v=cCiyGodv8rE>

## Nopeusharjoittelu, intervallit ja hyppelyharjoittelu

Nopeus-, intervalli- ja hyppyharjoittelu ovat erittäin tärkeitä nuorille urheilijoille, sillä ne parantavat merkittävästi räjähtävää voimaa, ketteryyttä ja yleistä urheilusuoritusta. Näihin harjoituksiin osallistuminen auttaa nuoria urheilijoita kehittämään nopeita lihassoluja, parantamaan reaktioaikojaan ja lisäämään kykyään vaihtaa suuntaa nopeasti.

Intervalliharjoittelu, joka koostuu korkean intensiteetin jaksoista ja palautumisjaksoista, parantaa sydän- ja verisuoniterveyttä sekä kestävyyttä. Hyppyharjoitukset vahvistavat alavartaloa, parantavat koordinaatiota ja edistävät parempia vertikaalisia ja horisontaalisia liikkeitä. Yhdessä nämä harjoitusmenetelmät rakentavat monipuolista taitopakettia, mikä tekee nuorista urheilijoista kilpailukykyisempiä ja kestävämpiä omassa lajissaan.

Intervallit ja hyppy on hyvä tehdä ulkona ja erityisesti hyppy pehmeällä alustalla, jos mahdollista. Myös intervalli ja hyppely treeniä vedetään 4 viikon syklissä siten, että joka 4 viikko on lepoviikko, jolloin treeniä ei tehdä.

## Hyppely 1 - Monipuolinen hyppelyharjoitus

Valitaan 4-6 liikettä, 5-20 toistoa, 2-5 sarjaa, palautukset 20-30s, sarjapalautus 2-3min

10min lämmittely; 5min lämmön kohotus, 5min kropan avaus (esim. Treeneistä tuttuun tapaan)

Aitahyppelyissä ja muissa ylöspäin suuntautuvissa hyppyissä vähemmän toistoja

Pehmeä alusta – pienempi vammaariski

Ylämäkeen tai portaita hyppiessä vammaariski pienempi, rasitus kohdistuu enemmän pakaraan ja takareiteen

1. Vuoroloikka

a) Ohje: <https://www.youtube.com/watch?v=elrtM5j-Dug>

2. Kinkka

a) Ohje: <https://www.youtube.com/watch?v=Uk6KwInMSCU>

3. Vuorokinkka

a) <https://www.youtube.com/watch?v=UL7TRx6CyWc>

4. Aitahyppely

a) Ohje: <https://www.youtube.com/watch?v=x4NQptbZmKw>

5. Juoksuloikka

a) Ohje: <https://www.youtube.com/watch?v=lm33gvEB-Pc>

6. Päkiähyppely

a) <https://www.youtube.com/watch?v=hc4kWZRRUt4>

7. Luisteluloikka etuperin

a) Ohje (tee ohjeen mukaan, mutta liiku eteenpäin):  
<https://www.youtube.com/watch?v=Q1gyxRFXACK>

8. Luisteluloikka takaperin

a) Ohje (tee ohjeen mukaan, mutta liiku taaksepäin):  
<https://www.youtube.com/watch?v=Q1gyxRFXACK>

9. Loikka sivuttain

a) Ohje: <https://www.youtube.com/watch?v=8LeFf0UzekY>

10. Tasatassu

a) Ohje: <https://www.youtube.com/watch?v=C6d4iitJyvo>

## Intervalli 1 - Yksinkertainen intervalliharjoitus

10 min lämmittely

Juokse mäkeä ylös (tai pyöräile tms.) täysillä 30 s, palautus 2 min

Vko 1	4 x 30 s
Vko 2	6 x 30 s
Vko 3	8 x 30 s
Vko 4	10 x 30 s
Vko 5	4 x 30 s
Vko 6	10 x 30 s
Vko 7	10 x 30 s
Vko 8	10 x 30 s
Vko 9	4 x 30 s

## Intervalli 2 - Vaihteleva intervalliharjoitus

10 min lämmittely; 5 min hölkkä tms. lämmön kohotus, 5 min dynaaminen liikkuvuus tms. kropan avaus

Esimerkki lämmittelystä:

[https://www.instagram.com/reel/Ckl6F3cD6EM/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/reel/Ckl6F3cD6EM/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==)

- 15 s kävelyä tai todella hiljaista hölkkää
- 10 s juoksua kohtalaisella tai nopealla vauhdilla
- 5 s nopeaa juoksua (spurtti)
  
- Jokainen 15 s-10 s-5 s osa toistetaan 4x ilman taukoja, näin yksi sarja kestää 2 min
- Sarjojen välillä pidetään 1min tauko
- Toista sarjoja 3x

- Näin treeni kestää  $2+1+2+1+2+1 = 9$  min (lämmittelyn ja jäähdyttelyn kanssa n. 20 min)
- Viimeinen 1min voi olla tauko ennen muuta treeniä tai loppujäähdyttelyä
- Joka kolmanteen treeniin voi lisätä yhden 2 min sarjan lisää

## Aerobinen harjoittelu

Aerobinen harjoittelu on nuorille urheilijoille erittäin tärkeää, sillä se parantaa sydän- ja verenkiertoelimistön terveyttä, lisää kestävyyttä ja edistää yleistä fyysistä kehitystä. Osallistumalla juoksun, pyöräilyn tai uinnin kaltaisiin aktiviteetteihin nuoret urheilijat parantavat sydämen ja keuhkojen kapasiteettia, mikä mahdollistaa korkeampien fyysisten suoritusten ylläpitämisen pidempään. Tämä ei ainoastaan tue heidän urheilullista suorituskyykyään, vaan myös edistää terveellistä elämäntapaa, vähentää kroonisten sairauksien riskiä ja luo positiivisia tapoja, jotka voivat kestää läpi elämän. Lisäksi aerobinen harjoittelu auttaa lihasvoiman, koordinaation ja henkisen kestävyuden kehittymisessä, jotka ovat tärkeitä sekä urheilussa että jokapäiväisessä elämässä.

Harjoittelu on yksi tunti yhtäjaksoista matalan sykkeen liikuntaa. Laji voi olla vapaasti valiten esimerkiksi lenkkeilyä, pyöräilyä, uintia, luistelua, hiihtoa, sulkapalloa tai muuta itseä kiinnostavaa liikuntaa olosuhteiden mukaan. Harjoittelu voi myös olla pihapelejä kuten säbää, jalkapalloa, ultimatea, koripalloa tai jääkiekkoa kaverien kanssa (kunhan se on yhtäjaksoista tunnin ajan ilman taukoja, niin että syke pysyy ylhäällä). Aerobinen harjoittelu kannattaa tehdä viikonloppuisin esimerkiksi lauantaina, jotta liikuntaa tulisi koko viikon ajan tasaisesti. Myös aerobisessa tekemisessä on joka 4. viikko lepoviikko, tuolloin yhtäjaksoisen treenin kesto on lyhyempi, 45 minuuttia.

## Aerobinen - kestävyysharjoitus

**Aerobinen 1 = 1 h yhtäjaksoista matalalla sykkeellä alle 120 bpm**

**Aerobinen 2 = 45 min yhtäjaksoista matalalla sykkeellä alle 120 bpm** (miehellään ei juoksua, vaan jotain mikä ei iskuta, eli pyöräilyä tai uintia yms.)

Ilman sykemittaria matalan sykkeen tunnistaa siitä, että liikkuesssa pystyisi keskustelemaan kaverin kanssa. Älä hämmenny, tämä voi aluksi tarkoittaa sitä, että vauhti on todella hidas, jopa yksinkertainen reipas kävely.

## Juniorimiekkailijan aerobinen harjoittelu

Vapaasti valiten itseä kiinnostava laji, esim.:

- Juoksu

- Koripallo
- Jalkapallo
- Pyöräily
- Jääkiekko
- Tossulätkä
- Uinti
- Salibandy
- Lentopallo
- Hiihto
- Sulkapallo
- Pesäpallo
- Luistelu
- Ultimate
- Pannafutis

## Liikkuvuusharjoittelu

Liikkuvuusharjoittelu on olennainen osa nuoren urheilijan harjoittelua, koska se parantaa nivelten liikkuvuutta, lisää kehon joustavuutta ja auttaa ehkäisemään loukkaantumisia. Sisällyttämällä liikkuvuusharjoituksia harjoitusohjelmiinsa nuoret urheilijat voivat optimoida liikkeidensä tehokkuuden, mikä on avainasemassa menestyäkseen eri urheilulajeissa. Tällainen harjoittelu edistää nivelten terveyttä, vähentää lihasten jäykkyyttä ja tukee parempaa ryhtiä ja kehon linjausta. Lisäksi liikkuvuusharjoittelu nopeuttaa palautumista intensiivisistä fyysisistä suorituksista, varmistaen että nuoret urheilijat voivat ylläpitää huippusuoritusasoan jatkuvasti. Kaiken kaikkiaan se luo vankan perustan pitkäjänteiselle urheilulliselle kehitykselle ja fyysiselle hyvinvoinnille.

Yksinkertainen liikkuvuusharjoitus (Limber 11) kannattaa tehdä joka päivä, vaikka iltaisin. Kattavampi liikkuvuusharjoitus tehdään kerran viikossa, minkä lisäksi kehitystä kaipaavia liikeratoja kannattaa ottaa osaksi päivärutiinia tai treenien alkulämmittelyä kolme kertaa viikossa. Liikkuvuus käsitteenä muodostuu kolmesta osatekijästä, asentoihin pääseminen (flexibility), kyky liikkua asennosta toiseen (mobility) ja tarkka asentohallinta (stability). Hyvä liikkuvuus tarkoittaa siis liikeratojen lisäksi myös voimantuottoa ja hallintaa, mikä on A ja O missä tahansa liikunnassa ja urheilulajissa. Liikkuvuutta kannattaa todellakin harjoitella - kukaan ei ole varmasti koskaan kuullut isovanhempien valittavan liiallista liikkuvuutta!

## Ennakkoluulot ja väärinkäsitykset

Liikkuvuusharjoittelu sekoitetaan yleisesti venyttelyyn. Kaikilla on aiheesta kokemuksia ja usein huonoja sellaisia. Liikkuvuusharjoittelun asemaa suorituskyvyn kehittämisessä muiden ominaisuuksien rinnalla ei ymmärretä tarpeeksi hyvin.

## Väärinkäsitys 1 - "Notkeus vie nopeuden"

Tutkimuksissa todettu pitkäkestoisen, yhteen lihasryhmään kohdistetun, venytyspidon johtavan räjähtävän voimantuoton ja nopeuden laskuun. Tästä on virheellisesti päätelty, että kaikenlainen liikkuvuusharjoittelu olisi voimantuoton ja nopeuden kannalta haitallista. Vaikutus on tilapäinen eli nopeuden vähentyminen on hyvin lyhytaikaista, useimmiten vain joitakin kymmeniä sekunteja. Vaikutus tapahtuu vain pitovenytyksissä. Välittömästi ennen nopeutta ja voimaa vaativaa suoritusta ei yleensä kannata tehdä venytyspitoja (poikkeuksiakin on). Liikkuvuusharjoitteet, jotka herättävät dynaamiset lihasreseptorit toimimaan aktiivisen lihastyön ja liikkeen kautta, nimenomaan valmistavat kehoa nopeaan voimantuottoon.

## Väärinkäsitys 2 - "Ennen treeniä ei venytellä"

Ennen harjoitusta pitäisi nostaa sykettä ja lämmittää lihaksia, mutta ENNEN TREENIÄ KANNATTAA MYÖS "VENYTELLÄ"! Verryttele fiksusti valituilla liikkeillä (huomioi treenin liikekieli ja liikeradat). Lämmittele oikeilla menetelmillä: (1) ennen nopeusharjoitusta aktivoi hermostoa ja ota nopeat lihassolut käyttöön (2) ennen voimaharjoitusta valmista keho voimantuottoon laajoillakin liikeradoilla (lähestymissarjat) (3) ennen kestävyysharjoitusta vähennä lihaskireyttä ja vapauta raajat liikkumaan laajemmilla liikeradoilla.

## Väärinkäsitys 3 - "Venyttelä 2 h treenin jälkeen"

Mitä väsyneempi hermolihasjärjestelmä on harjoituksen jälkeen, sitä epätarkempi on hallinta. Kuormittavan harjoituksen jälkeen lihasten viskoelastiset ominaisuudet ovat heikentyneet. Nämä seikat pitää ottaa huomioon! Muuten liikkuvuusharjoitteita voi tehdä kovankin harjoituksen jälkeen (toki kehoa kuunnellen). Erityisesti kovatehoisen (perus)voimaharjoituksen jälkeen ei pidä yrittää saavuttaa omia maksimaalisia liikeratoja, koska lihakset ovat "pumpissa" ja niissä on mikroaurioita.

## Väärinkäsitys 4 - "Muista venytellä tai huomenna sattuu"

Venyttelyyn liitetään odotuksia, joihin se ei vastaa. Lihasten venyttämällä "lepopituuteen" toivotaan olevan palautumista nopeuttava vaikutus. Seuraavan päivän lihaskipu ei johdu lihasten "supistuneesta tilasta", vaan kudonvaurioista. Näitä vaurioita ei mitenkään voi korjata venytyksillä. Lihaksia voi jäähdyttelyssä vuorotellen ravistella ja venyttää, ja näin saada lihastonusta laskemaan (kun lihastonus laskee, niin palautumisprosessi nopeutuu). Kevyen treenin loppuksi voi tehdä liikkuvuutta lisäävää harjoittelua, mutta ei liity palautumiseen. Harjoituksen jälkeen keskity hermoston rauhoittamiseen ja lihasjännityksen vähentämiseen. Olennaisempaa palautumisen optimoinnin kannalta on aerobinen liike sekä lepo ja hyvä ravinto



## Väärinkäsitys 5 - "Olen kankea. Piste."

Yleisin tekosyy omalle heikolle liikkuvuudelle, jonka taakse helppo mennä. Geneettisiä eroja on, mutta yleensä niitä vahvasti liioitellaan. Kuinka moni oikeasti syntyi kankeana tai ei lapsena päässyt kyykkyyhyn? Ei ole mielekästä jakaa ihmisiä notkeisiin ja kankeisiin. Enemmistö on siltä väliltä ja tilanteeseen voi vaikuttaa. Eri ihmiset vaativat erilaisen määrän työtä samaan liikkuvuustasoon. Kenenkään ei tulisi ajatella, että olen tuomittu olemaan kankea. Tulokset ovat usein yllättävänkin hyviä! Myös luontaisesti notkea kaipaa liikkuvuusharjoittelua. Kannattaa seurata omaa kehoa säännöllisesti, jotta tietää, minkälaista liikkuvuusharjoitusta keho kulloinkin tarvitsee

## Väärinkäsitys 6 - "Liikkuvuus = ääriasento"

Jos en pääse kuvan asentoon, niin liikkuvuuteni on huono. Se, että pääsee asentoon, ei vielä kerro paljosta henkilön liikkuvuudesta. Hyvä liikkuvuus edellyttää liikeratoja, jotka ovat terveyden ja fyysisen suorituskyvyn kannalta perusteltuja (Ei enempää, eikä vähempää!). Hyvä liikkuvuus tarkoittaa liikeratojen lisäksi myös voimantuottoa ja hallintaa. Asentoihin pääseminen (flexibility) ei paljoa auta, jos ei ole myös kykyä liikkua asennosta toiseen (mobility) ja tarkkaa asentohallintaa (stability). Notkeus on vain pieni osa kokonaisvaltaista liikkuvuusharjoittelua. Staattisella asennolla ei ole suurta siirtovaikutusta liikkeeseen. Ei stressata, pääseekö johonkin asentoon vai ei, vaan keskitytään hallittuun liikkeeseen.

## Väärinkäsitys 7 - "Venyttelä telkkua katsoessa"

Kertoo aikailla kaiken siitä, miten asiaan suhtaudutaan. Ei ihme, jos ei tule kehitystä. Liikkuvuusharjoittelu nähdään erilaiseksi kuin muu fysiikkatreeni. Nähdään kuormituksesta kevyempänä kuin mitä on. Nähdään kehittyvän vähäisellä työmäärällä. Tuloksia tuottava liikkuvuusharjoittelu on oikeaa harjoittelua, joka aiheuttaa keholle kuormitusta. Ei onnistu, jos keho on liian väsynyt. Pitäisi vastata yksilöllisiin testeissä havaittuihin kehityskohteisiin. Pitäisi olla säännöllistä ja nousujohteista. Pitäisi testata, onko harjoittelu tuottanut haluttuja tuloksia. Pitäisi tehdä keskittyen ja omaa kehoa kuunnellen.

## Väärinkäsitys 8 - "Aikuisena ei enää veny"

Herkkyyskaudet on ymmärretty väärin. Peli ei ole menetetty, vaikka se herkkyykskausi olisi ohi. Virhetulkinta johtaa valintoihin, jotka johtavat liikkuvuuden heikkenemiseen, mikä puolestaan johtaa mielikuvan voimistumiseen (negatiivinen kehä). Aikuisen liikkuvuus heikkenee, koska

liike vähenee. Aikuinen pystyy muuntamaan liikkuvuusärsyksiä kehitykseksi vanhuuteen saakka. Aikuisilla on lapsia enemmän kokemusta ja kehotuntemusta. Ratkaisu on aiheeseen liittyvän negatiivisen kehän katkaiseminen. Usko kehitykseen motivoi tekemään liikkuvuusharjoittelua.

## Väärinkäsitys 9 - "Venytyksen pitää sattua"

Notkeuden lisäämiseen on keinoja, joissa kipu on vahvasti läsnä. Tällöin venymistä toteutetaan niin kovalla ulkopuolelta tulevalla voimalla, että se aiheuttaa harjoittelijalle sietämätöntä kipua. Saadaan kudosten vastus pienemmäksi, mutta mikä hyöty? Säännöllinen harjoittelu tuo tuloksia ilman kovaa kipua. Pakkovenytykset kasvuvaiheessa pitää kieltää. Kipu on yleensä liikkuvuuden kannalta kielteinen aistimus. Kannattaa tunnistaa niin sanottu "hyvä kipu". Kipu häiritsee myös tarkan motorisen hallinnan säilyttämistä.

## Väärinkäsitys 10 - "Venytysaika on 30 sekuntia"

Tutkimusten perusteella 30 s venytys tuottaa lihakseen suurimman venymisen suhteessa käytettyyn aikaan. Tutkittu yhtä lihasta kerrallaan pitovenytyksessä, joten tuloksen yleistämisen kanssa pitää olla tarkkana. Jopa pitovenytyksissä pitää muistaa yksilölliset erot. Sekuntikellon päälle vasta, kun lihas rentoutuu ja venytys oikeasti alkaa. Henkilöllä, joka on hermostollisesti kuormittuneessa tilassa tai jonka lihaskudoksessa on huomattavan paljon kireyttä, saattaa mennä minutteja ennen kuin venytys alkaa. Kellon katsomista tärkeämpää on aina keskittyä kuuntelemaan oman kehon viestejä, ja määrittää venytyksen intensiteetti ja kesto niiden mukaan.

## Harjoitukset liikkuvuuden parantamiseen

### Limber 11 (1)

Ohje: <https://www.youtube.com/watch?v=FSSDLDbacc>

Yksinkertainen liikkuvuusrutiini joka ilta tehtäväksi.

1. Ulkoreisi foam rollerilla
2. Sisäreisi / nivunen foam rollerilla
3. Pakara fysiopallolla
4. Tuulilasinyyhkijä selinmakuulla

5. Pannukakku venytys ja kurotus taakse
6. Sammakko
7. Paloposti ("pissaava koira")
8. Vuorikiipeilijä
9. Kasakkakyykky
10. Istuva piriformis / pakara venytys
11. Lonkankoukistaja

## Harjoitteet lämmittelyyn

Verryttely koko keholle: <https://youtu.be/JiDx8ODD2K4>

Aktivoivia dynaamisia harjoitteita, esimerkiksi sykettä kohottavan ja kroppaa lämmittävän aloituksen jälkeen ennen juosten tehtäviä dynaamisia harjoitteita: <https://youtu.be/lvNfG4bsygc>

Verryttelyrutiini takaketjulle: <https://youtu.be/5qFJRaGH8mQ>

Juosten tehtävät dynaamiset harjoitteet:

[https://www.instagram.com/reel/Ckl6F3cD6EM/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==](https://www.instagram.com/reel/Ckl6F3cD6EM/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==)

## Liikkuvuusharjoitukset

Liikkuvuusharjoituksena voi tehdä jonkin valmiista liikkuvuusharjoituksista tai pyörittelyistä tai sitten voi itselle haastavista liikeradoista ja niiden kehittämisestä asteittain koota oman harjoituksen. Harjoitus kannattaa aina aloittaa joillakin pyörittelyillä, aktivoinneilla ja lämmittelyillä ennen siirtymistä liikkuvuuden kehittämiseen.

**Harjoitus 1: Helppo liikkuvuusharjoitus ilman välineitä:** <https://youtu.be/HNgyoiZAmg8>

**Harjoitus 2: Rakenna liikkeistä omia heikkouksiasi kehittävä harjoitus**

Etuspagaati: <https://youtu.be/2CwlwNIJm8E>

Lonkankoukistajat: <https://youtu.be/QRhBnjuHmHQ>

Rintaranka ja olkanivel: <https://youtu.be/t-VqwH9JYy0>

Verryttelyrutiini takaketjulle: <https://youtu.be/5qFJRaGH8mQ>

Harjoitteet jäähdyttelyyn ja palautumiseen

Harjoitus 3: Rennot pyörittelyt: <https://youtu.be/M2i7AZDzKI8>

## Mitä tehdä ja milloin? - Ehdotus harjoittelijan aikataulusta

Alle 11-vuotiaat

Viikossa yksi kuntopiiri, liikkuvuus ja aerobinen harjoitus, lisäksi joka ilta rentouttavana limber 11. Joka neljäs viikko on kevyempi, jolloin tehdään lyhyempi aerobinen ja iltaisin limber 11.

Viikko	Kuntopiiri	Liikkuvuus	Aerobinen	Palauttava*	
1	1	1	1	1	
2	2	1	1	1	
3	1	1	1	1	
4			2	1	
5	1	1	1	1	
6	2	1	1	1	
7	1	1	1	1	
8			2	1	
9	1	1	1	1	
10	2	1	1	1	
11	1	1	1	1	
12			2	1	
13	1	1	1	1	
14	2	1	1	1	Testit
15	1	1	1	1	
16			2	1	
17	1	1	1	1	
18	2	1	1	1	
19	1		1	1	
20		1	2	1	
21	1	1	1	1	
22	2	1	1	1	
23	1	1	1	1	
24		1	2	1	
25	1	1	1	1	
26	2		1	1	Testit
27	1	1	1	1	
28		1	2	1	
29	1	1	1	1	
30	2	1	1	1	
31	1	1	1	1	
32		1	2	1	
33	1		1	1	
34	2	1	1	1	
35	1	1	1	1	
36		1	2	1	
37	1	1	1	1	
38	2	1	1	1	
39	1	1	1	1	
40			2	1	Testit
41	1	1	1	1	
42	2	1	1	1	
43	1	1	1	1	
44		1	2	1	
45	1	1	1	1	
46	2	1	1	1	
47	1		1	1	
48		1	2	1	
49	1	1	1	1	
50	2	1	1	1	
51	1	1	1	1	
52			2	1	Testit

\*Palauttavana Limber 11 joka illa

## Alle 13-vuotiaat

Viikossa yksi kuntopiiri, yksi intervalli tai hyppely, yksi aerobinen, yksi liikkuvuusharjoitus ja lisäksi joka ilta rentouttavana limber 11. Joka neljäs viikko on kevyempi, jolloin tehdään lyhyempi aerobinen, palauttava liikkuvuusharjoitus ja iltaisin Limber 11.

Viikko	Kuntopiiri	Hypely / intervalli	Aerobinen	Liikkuvuus	Palauttava*	
1	1	2	1	1	1	
2	2	2	1	2	1	
3	1	2	1	1	1	
4			2	3	1	
5	1	2	1	1	1	
6	2	2	1	2	1	
7	1	2	1	1	1	
8			2	3	1	
9	1	2	1	1	1	
10	2	2	1	2	1	
11	1	1	1	1	1	
12			2	3	1	
13	1	1	1	1	1	
14	2	1	1	2	1	Testit
15	1	1	1	1	1	
16			2	3	1	
17	1	1	1	1	1	
18	2	1	1	2	1	
19	1	1	1	1	1	
20			2	3	1	
21	1	1	1	1	1	
22	2	2	1	2	1	
23	1	1	1	1	1	
24			2	3	1	
25	1	2	1	1	1	
26	2	1	1	2	1	Testit
27	1	2	1	1	1	
28			2	3	1	
29	1	1	1	1	1	
30	2	2	1	2	1	
31	1	1	1	1	1	
32			2	3	1	
33	1	2	1	1	1	
34	2	1	1	2	1	
35	1	2	1	1	1	
36			2	3	1	
37	1	1	1	1	1	
38	2	2	1	2	1	
39	1	1	1	1	1	
40			2	3	1	Testit
41	1	2	1	1	1	
42	2	1	1	2	1	
43	1	2	1	1	1	
44			2	3	1	
45	1	1	1	1	1	
46	2	2	1	2	1	
47	1	1	1	1	1	
48			2	3	1	
49	1	2	1	1	1	
50	2	1	1	2	1	
51	1	2	1	1	1	
52			2	3	1	Testit

\*Palauttavana Limber 11 joka ilta

## Alle 15-vuotiaat

Viikossa kaksi kuntopiiriä, aluksi yksi intervalli tai hypely ja myöhemmin yksi hypely ja yksi intervalli viikossa, yksi aerobinen, yksi liikkuvuusharjoitus ja lisäksi joka ilta rentouttavana limber 11. Joka neljäs viikko on kevyempi, jolloin tehdään lyhyempi aerobinen, palauttava liikkuvuusharjoitus ja iltaisin Limber 11.

Vikko	Kuntopiiri		Hypely / intervalli		Aerobinen	Liikkuvuus	Pajauttava*	
1	1	2	2		1	1	1	
2	2	1	2		1	2	1	
3	1	2	2		1	1	1	
4					2	3	1	
5	2	1	2		1	1	1	
6	1	2	2		1	2	1	
7	2	1	2		1	1	1	
8					2	3	1	
9	1	2	2		1	1	1	
10	2	1	2		1	2	1	
11	1	2	1		1	1	1	
12					2	3	1	
13	2	1	1		1	1	1	
14	1	2	1		1	2	1	Testit
15	2	1	1		1	1	1	
16					2	3	1	
17	1	2	1		1	1	1	
18	2	1	1		1	2	1	
19	1	2	1		1	1	1	
20					2	3	1	
21	1	2	1		1	1	1	
22	2	1	1	2	1	2	1	
23	1	2	2	1	1	1	1	
24					2	3	1	
25	2	1	1	2	1	1	1	
26	1	2	2	1	1	2	1	Testit
27	2	1	1	2	1	1	1	
28					2	3	1	
29	1	2	1	2	1	1	1	
30	2	1	2	1	1	2	1	
31	1	2	1	2	1	1	1	
32					2	3	1	
33	2	1	1	2	1	1	1	
34	1	2	2	1	1	2	1	
35	2	1	1	2	1	1	1	
36					2	3	1	
37	1	2	1	2	1	1	1	
38	2	1	2	1	1	2	1	
39	1	2	1	2	1	1	1	
40					2	3	1	Testit
41	1	2	1	2	1	1	1	
42	2	1	2	1	1	2	1	
43	1	2	1	2	1	1	1	
44					2	3	1	
45	2	1	1	2	1	1	1	
46	1	2	2	1	1	2	1	
47	2	1	1	2	1	1	1	
48					2	3	1	
49	1	2	1	2	1	1	1	
50	2	1	2	1	1	2	1	
51	1	2	1	2	1	1	1	
52					2	3	1	Testit

\*Palauttavns Limber 11 joka ita

## Alle 17-vuotiaat ja vanhemmat harrastajat

Tämä ohjelma on pääsääntöisesti alle 17-vuotiaille ja sitä vanhemmille harrastajille suunnattu. Kilpailemisesta kiinnostuneita suositellaan pohja voimien rakentamisen jälkeen siirtymään vastusharjoittelu ohjelmiin.

Viikossa yksi kuntopiiri, aluksi yksi intervalli tai hyppely ja myöhemmin yksi hyppely ja yksi intervalli viikossa, yksi aerobinen, yksi liikkuvuusharjoitus ja lisäksi joka ilta rentouttavana limber 11. Joka neljäs viikko on kevyempi, jolloin tehdään lyhyempi aerobinen, palauttava liikkuvuusharjoitus ja iltaisin Limber 11.

Viikko	Kuntopiiri	Hyppely / intervalli		Aerobinen	Liikkuvuus	Palauttava*	
1	1	2		1	1	1	
2	2	2		1	2	1	
3	1	2		1	1	1	
4				2	3	1	
5	2	2		1	1	1	
6	1	2		1	2	1	
7	2	2		1	1	1	
8				2	3	1	
9	1	2		1	1	1	
10	2	2		1	2	1	
11	1	1		1	1	1	
12				2	3	1	
13	2	1		1	1	1	
14	1	1		1	2	1	Testit
15	2	1		1	1	1	
16				2	3	1	
17	1	1		1	1	1	
18	2	1		1	2	1	
19	1	1		1	1	1	
20				2	3	1	
21	1	1		1	1	1	
22	2	1	2	1	2	1	
23	1	2	1	1	1	1	
24				2	3	1	
25	2	1	2	1	1	1	
26	1	2	1	1	2	1	Testit
27	2	1	2	1	1	1	
28				2	3	1	
29	1	1	2	1	1	1	
30	2	2	1	1	2	1	
31	1	1	2	1	1	1	
32				2	3	1	
33	2	1	2	1	1	1	
34	1	2	1	1	2	1	
35	2	1	2	1	1	1	
36				2	3	1	
37	1	1	2	1	1	1	
38	2	2	1	1	2	1	
39	1	1	2	1	1	1	
40				2	3	1	Testit
41	1	1	2	1	1	1	
42	2	2	1	1	2	1	
43	1	1	2	1	1	1	
44				2	3	1	
45	2	1	2	1	1	1	
46	1	2	1	1	2	1	
47	2	1	2	1	1	1	
48				2	3	1	
49	1	1	2	1	1	1	
50	2	2	1	1	2	1	
51	1	1	2	1	1	1	
52				2	3	1	Testit

\*Palauttavana Limber 11 joka ilta



## Mistä tiedän, että treeni toimii ja kehityn? - Testaaminen

Testaus on tärkeä työkalu nuorille urheilijoille, sillä se antaa arvokasta tietoa fyysisistä kyvyistä, vahvuuksista ja kehitettävistä alueista. Säännöllisten testien avulla urheilijat voivat seurata edistymistään, asettaa realistisia tavoitteita ja räätälöidä harjoitusohjelmansa maksimoidakseen suorituskykynsä. Lisäksi testaus auttaa ehkäisemään loukkaantumisia tunnistamalla mahdolliset heikkoudet ja varmistamalla, ettei urheilija harjoittele liikaa. Testauksen omaksuminen antaa urheilijoille mahdollisuuden saavuttaa parhaansa ja tavoitella täyttä potentiaaliaan, samalla kun se edistää jatkuvan kehityksen ja sinnikkyuden asennetta.

Kehonpaino-ohjelmasta voi siirtyä eteenpäin, kun pystyt tekemään täydellisellä tekniikalla 20 punnerrusta, 5-10 leuanvetoa, 30 kyykkyä, pitämään lankkua 120 s ja tekemään 20 askelkyykkyä molemmilla jaloilla. Tekniikan on pysyttävä koko ajan hyvänä ennen eteenpäin siirtymistä. Lisäksi liikkuvuuden tulisi täyttää alla näkyvät tason 1 kriteerit.

Kuntoa voi testata myös koulusta tutulla Move! -testillä tai lukiolaisen kuntotestillä, minkä tekeminen voi olla motivoivaa koulussa nähtävän kehittymisen muodossa. Lisäksi aerobista eli kestävyyskuntoa voi jokainen iästä riippumatta testata varmasti kaikille tutulla Cooperin testillä eli 12 minuutin juoksutestillä, missä mitataan asetetussa ajassa juostu matka.

### Kehonpaino-ohjelman testit

Punnerrus 20

Leuanveto 5-10

Kyykky 30

Lankku 120 sekuntia

Askelkyykky per jalka 20

Liikkuvuustesti taso 1 ohje: <https://youtu.be/0pWPScVmEz4>



# LIKKUVUUS- TESTI

## TASO 1








Nimi: \_\_\_\_\_

- 1 Kosketus varpasiin istuen
- 2 Syväkyykky kädet pään takana
- 3 Taivutus haaraistunnasta
- 4 Rullaus jalat pään yli varpaat maahan
- 5 Polviseisontatesti seinän vieressä
- 6 Kaarjännitys päinmakuulla
- 7 Sivutaivutus selkä seinässä
- 8 Ote jalkateristä ja tuulilasin pyyhkijät
- 9 Kepin yli ja takaisin astumalla
- 10 Pistoolikyykkyyen laskeutuminen








# Move! -testit

## 5. luokkalaisten Move! -testitaulukko

Mittausosio	Tulos	 1p	 2p	 3p	Sovellettu
20 M VIIVAJUOKSU <i>kestävyys ja liikkumistaidot</i>	_____ viivaa	tytöt: ≤ 23 viivaa pojat: ≤ 29 viivaa	tytöt: 24–35 viivaa pojat: 30–46 viivaa	tytöt: ≥ 36 viivaa pojat: ≥ 47 viivaa	S
VAUHDITON 5-LOIKKA <i>alaraajojen voima, tasapaino- ja liikkumistaidot</i>	_____ m	tytöt: ≤ 7,29 m pojat: ≤ 7,59 m	tytöt: 7,30–8,09 m pojat: 7,60–8,39 m	tytöt: ≥ 8,10 m pojat: ≥ 8,40 m	S
HEITTO-KIINNIOTTO <i>ylävartalon voima, liikkumis- ja käsittelytaidot</i>	_____ krt	tytöt: ≤ 8 krt pojat: ≤ 10 krt	tytöt: 9–13 krt pojat: 11–15 krt	tytöt: ≥ 14 krt pojat: ≥ 16 krt	S
YLÄVARTALON KOHOTUS <i>keskvartalon voima ja kestävyys</i>	_____ krt	tytöt: ≤ 25 krt pojat: ≤ 25 krt	tytöt: 26–42 krt pojat: 26–42 krt	tytöt: ≥ 43 krt pojat: ≥ 43 krt	S
ETUNOJAPUNNERRUS <i>ylävartalon voima ja kestävyys</i>	_____ krt	tytöt: ≤ 15 krt pojat: ≤ 5 krt	tytöt: 16–25 krt pojat: 6–17 krt	tytöt: ≥ 26 krt pojat: ≥ 18 krt	S
Kehon liikkuvuus		 0p	 1p	Sovellettu	
KYYKISTYS <i>lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuus</i>		Ei	Kyllä	S	
ALASELÄN OJENNUS TÄYSISTUNNASSA <i>alaselän ja lonkan alueen liikkuvuus</i>		Ei	Kyllä	S	
OLKAPÄIDEN LIIKKUVUUS, OIKEA KÄSI YLHÄÄLLÄ <i>yläraajojen ja hartioiden alueen liikkuvuus</i>		Ei	Kyllä	S	
OLKAPÄIDEN LIIKKUVUUS, VASEN KÄSI YLHÄÄLLÄ <i>yläraajojen ja hartioiden alueen liikkuvuus</i>		Ei	Kyllä	S	
Laske itsellesi fyysistä toimintakykyä kuvaava yhteispistemäärä:			Yhteensä: _____ / 19 pist.		

## 8. luokkalaisen Move! -testitaulukko

Mittaosio	Tulos	 1p	 2p	 3p	Sovellettu
20 M VIIVAJUOKSU <i>kestävyys ja liikkumistaidot</i>	_____ viivaa	tytöt: ≤ 24 viivaa pojat: ≤ 37 viivaa	tytöt: 25–40 viivaa pojat: 38–59 viivaa	tytöt: ≥ 41 viivaa pojat: ≥ 60 viivaa	S
VAUHDITON 5-LOIKKA <i>alaraajojen voima, tasapaino- ja liikkumistaidot</i>	_____ m	tytöt: ≤ 7,89 m pojat: ≤ 9,09 m	tytöt: 7,90–8,79 m pojat: 9,10–10,09 m	tytöt: ≥ 8,80 m pojat: ≥ 10,10 m	S
HEITTO-KIINNIOTTO <i>ylävartalon voima, liikkumis- ja käsittelytaidot</i>	_____ krt	tytöt: ≤ 11 krt pojat: ≤ 11 krt	tytöt: 12–15 krt pojat: 12–15 krt	tytöt: ≥ 16 krt pojat: ≥ 16 krt	S
YLÄVARTALON KOHOTUS <i>keskivartalon voima ja kestävyys</i>	_____ krt	tytöt: ≤ 24 krt pojat: ≤ 31 krt	tytöt: 25–41 krt pojat: 32–56 krt	tytöt: ≥ 42 krt pojat: ≥ 57 krt	S
ETUNOJAPUNNERRUS <i>ylävartalon voima ja kestävyys</i>	_____ krt	tytöt: ≤ 19 krt pojat: ≤ 13 krt	tytöt: 20–30 krt pojat: 14–26 krt	tytöt: ≥ 31 krt pojat: ≥ 27 krt	S
Kehon liikkuvuus		 0p	 1p		Sovellettu
KYYKISTYS <i>lantion alueen ja alaraajojen liikkuvuus</i>		Ei	Kyllä		S
ALASELÄN OJENNUS TÄYSISTUNNASSA <i>alaselän ja lonkan alueen liikkuvuus</i>		Ei	Kyllä		S
OLKAPÄIDEN LIKKUVUUS, OIKEA KÄSI YLHÄÄLLÄ <i>yläraajojen ja hartioiden alueen liikkuvuus</i>		Ei	Kyllä		S
OLKAPÄIDEN LIKKUVUUS, VASEN KÄSI YLHÄÄLLÄ <i>yläraajojen ja hartioiden alueen liikkuvuus</i>		Ei	Kyllä		S
Laske itsellesi fyysistä toimintakykyä kuvaava yhteispistemäärä:			Yhteensä: _____ / 19 pist.		

## Lukiolaisen kuntotestitaulukko

Kurssi ja suorituksen päivämäärä	Liikunta 1 Kevät 2016		Liikunta 2	
	Tulos	%	Tulos	%
Istumaannousu 30 s				
Punnerrukset 60 s				
Käsipainonosto				
Vauhditon pituus				
Edestakaisinhyppely 15 s				
Flamingoseisonta				
PIIP-kestävyysukkulajuoksu				
Eteentaivutus				
Cooperin testi				

## Mitä miekkailuharjoittelua voin tehdä omatoimisesti?

Myös miekkailun ominaisuuksia ja tekniikkaa voi harjoitella omalla ajalla. Erityisesti jalkatyöharjoittelua on helppo tehdä missä vain joko salilta ohjatuista treeneistä tutuilla tavoilla tai vaikka YouTubesta löytyviä videoita seuraten. Myös pistoharjoittelua voi tehdä kotona, kun virittää pistotyynyn vaikka oman huoneen seinälle, ulos pihalle tai kuistille tai autotalliin. Miekkailuharjoittelua voi lisätä muiden menojen ja treenien lomaan kolme kertaa viikossa. Yhteen sessioon voi yhdistää sekä jalkatyö että pistoharjoittelua.

## Ideota jalkatyöharjoitteluun

<https://www.youtube.com/watch?v=TXdvQ2smRzM&list=PLuqP7sz9Ku08N473G4vBtq0D8cU3yodpj&index=2>

<https://youtu.be/KIs9liNQ47Y?si=bS2aNVTMfeH8pCYA>

[https://youtu.be/tqOIJIE\\_fE4?si=XYM7gFDSkQBB62da](https://youtu.be/tqOIJIE_fE4?si=XYM7gFDSkQBB62da)

<https://youtu.be/Zc616s3HdmA?si=l0nwoUI8f1rAeAkY>

[https://youtu.be/zseq3eCf\\_9g?si=ONig4XpC9\\_XqDcQb](https://youtu.be/zseq3eCf_9g?si=ONig4XpC9_XqDcQb)

## Ideoita pistoharjoitteluun

<https://www.youtube.com/watch?v=dDuNOxKyfxs&list=PLuqP7sz9Ku08N473G4vBtq0D8cU3yodpj&index=27>

<https://www.youtube.com/watch?v=7bFnVqPyIxx&list=PLuqP7sz9Ku08N473G4vBtq0D8cU3yodpj&index=16>

Esimerkki pistotyynyn rakentamisesta:

<https://academyoffencingmasters.com/blog/how-to-build-your-own-home-fencing-target/>