

VOIMAHARJOITTELU YLÄKOULUIKÄISELLE

Voimaharjoittelu kuuluu yläkouluikäisen jokaviikkoihin harjoituksiin. Alla olevalla Terve urheilija -sivustolla on esitelty perusteita ja ohjeita nuorten voimaharjoitteluun. Alla on suunniteltu voimaharjoittelua aloittelevalle ja jo harjoitustaustaa omaavalle nuorelle kehonpainolla toteutettavia harjoituskokonaisuuksia. Keskeistä näissä kehittävässä harjoituskokonaisuuksissa on progressiivisuus eli harjoitusta ei toisteta samanlaisena kahta kertaa enempää, vaan viikoittain on pieni haastavuuden lisäys harjoituksessa. Lisäksi liikevalintoja ohjaamaan on tehty jako eri liikesuuntiin, jotka helpottavat huomioimaan kaikki lihasryhmät harjoitusten suunnittelussa.

[Terve urheilija: Voimaharjoittelu](#)

“Voimaharjoittelulla tarkoitetaan suunnitelmallista harjoittelua, joka etenee lihasvoimaa ja lihaskestävyttä kehittävästä harjoittelusta kohti lajin vaatimusten mukaista maksimi- ja nopeusvoimaharjoittelua. Oikein suunniteltu ja toteutettu voima- ja lihaskuntoharjoittelu toimii kehon hahmottamisen, lihaskoordinaation ja aktiivisen liikkuvuuden harjoittamisen keinona.”

Aloittelija: Kuntopiiriharjoittelu kehittää voimaa ja luo pohjaa haastavammalle harjoittelulle

- Aloita tästä vaiheesta, jos et ole tehnyt säännöllisesti (viikoittain) mitään lihaskuntoharjoittelua esim. punnerruksia, vatsalihaksia ja erilaisia kyykkyjä.
- Aloita voimaharjoittelu alla olevien ohjeiden mukaan kuntopiiriharjoitteluna
- 1. Tehdään 4 viikon jakso, jossa haastavuus (progressiivisuus) lisääntyy 3 viikon ajan ja 4. viikko on kevyempi viikko. Kuntopiiriharjoitus tehdään kaksi kertaa viikossa. Näiden neljän viikon jälkeen voit siirtyä ”Harjoitellut” vaiheen harjoitukseen.
- 2. Valitse Taso 1: 4 liikkeen harjoitus tai taso 2: 8 liikkeen harjoitus. Alla on malliohjelmat molempiin tasoihin ja ohjeet liikkeiden valintaan sekä linkki erilaisiin liikkeisiin (ohjevideot liikkeistä)
- 3. Kierrokset ja toistot eri viikoilla
vko 1: 15 toistoa 3 kierrosta kuntopiiriä,
vko 2: 20 toistoa 3 kierrosta
vko 3: 20 toistoa 4 kierrosta
vko 4: 20 toistoa 2 kierrosta
- 4. Kuntopiirissä tehdään yksi sarja liikettä ja siirrytään seuraavaan liikkeeseen. Liikkeiden välissä pidä 15-30s tauko ja kaikkien liikkeiden jälkeen ennen uutta kierrosta pidä 2-3 min tauko.

Harjoitellut: Perusvoimaharjoittelu kehittää voimaominaisuuksia monipuolisesti

1. Olet tehnyt säännöllisesti (viikoittain) lihaskuntoharjoittelua. Esim. olet tehnyt punnerruksia, erilaisia vatsalihaskäyntejä ja kyykkyjä kuntopiiriharjoituksena viikoittain. Perusvoimaharjoituksissa tulee haastavampia liikkeitä ja toistoja on vähemmän kuin kuntopiirissä. Perusvoimaharjoittelua kannattaa ottaa ohjelmaan, koska se kehittää monipuolisesti eri voimaominaisuuksia: Maksimivoimatasojen kehittymisen kautta kehitty

myös kestovoima ja koska suoritus on tarkoitus olla hallitun nopeahko kehittyä myös nopea voimantuotto.

2. Tee 4 viikon jakso, jossa haastavuus (progressiivisuus) lisääntyy 3 viikon ajan ja 4. viikko on kevyempi viikko. Perusvoimaharjoitus tehdään kaksi kertaa viikossa. Näiden 4 viikon jälkeen voit vaihtaa liikkeitä hieman haastavampiin ja aloittaa alusta 4 viikon jakso.
3. Valitse Taso 1: 4 liikkeen harjoitus tai taso 2: 8 liikkeen harjoitus.
4. Alla on malliohjelmat ja ohjeet liikkeiden valintaan sekä linkki erilaisiin liikkeisiin (ohjevideot liikkeistä).
5. Valitse sellainen liike, jolla jaksat tehdä hyvällä suoritustekniikalla 8-12 toistoa, yhtään puhdasta toistoa ei enää menisi. Ohjelmassa käytetään V merkintää, joka tarkoittaa "Varaa" eli montako toistoa menisi viimeisen toiston jälkeen. Esim. V2 = sarjan viimeisen toiston jälkeen jaksaisit tehdä vielä 2 toistoa. Esim. Ensimmäisen harjoitusviikon treenimerkintä: 2 x Toistomaksimi V2= 1. sarja 8 toistoa (jaksaisit 10), toinen sarja 7 toistoa (jaksaisit 9). Vähitellen opit arvioimaan kuinka monta toistoa vielä menisi viimeisen toiston jälkeen.

vko 1: 2 x toistomaksimi (8-12 toistoa), V2

vko 2: 3 x toistomaksimi, V2

vko 3: 4 x toistomaksimi, V1

vko 4: 2 x toistomaksimi, V2 (kevyt viikko)

Aloittelija ja harjoitellut voi valita alla olevista tasoista omaan harjoitusohjelmaansa sopivan tason

Taso 1: 4 liikkeen harjoitus

Valitse jokaisesta osa-alueesta 1 liike omaan harjoitukseesi. Osa-alueet:

- a) Alavartalon liike (yhdistetty polven ja lonkan ojennus eli jokin kyykkyliike)
- b) Ylävartalon vetoliike
- c) Ylävartalon työntöliike
- d) Keskivartalon liike

Taso 2: 8 liikkeen harjoitus

Valitse jokaisesta osa-alueesta 1 liike omaan harjoitukseesi. Osa-alueet:

- a.1) Alavartalon liike: Kyykkyliike eli samanaikainen polven ja lonkan ojennuksen liikemalli
- a.2) Alavartalon liike: Maastavedon tai lantion noston liike eli lannesaranan liikemalli
- b.1) Ylävartalon alaspäin vetävä liike
- b.2) Ylävartalon sivusuuntaan vetävä liike
- c.1) Ylävartalon ylöspäin työntävä liike
- c.2) Ylävartalon sivusuuntaan työntävä liike
- d.1) Keskivartalon stabiloiva eli asennon hallintaa kehittävä liike
- d.2.) Keskivartalon liikettä aikaan saava suora tai kiertävä liike

TASO 1: 4 liikkeen harjoitukset	Aloittelija: Malliohjelman liikkeet Kuntopiiri	Harjoitellut: Malliohjelman liikkeet Perusvoimaharjoitus vuorosarjana
a) Alavartalon liike	Askelkyky	Pistoolikyky (avustettu)
b) Ylävartalon vetoliike	Vaakasoutu pöydällä	Selkäveto renkaille tai Vaakasoutu pöydällä (taso 3-4)
c) Ylävartalon työntöliike	Etunojapunnerrus	Punnerrus jalat korokkeella
d) Keskivartalon liike	Istumaannousu	Istumaannousu jalat korokkeella tai jalkojen nosto selinmakuulla
Kuntopiiri malliohjelma		
Perusvoimaharjoituksen malliohjelma		
Liikevariaatioita eri liikesuunnille		

TASO 2: 8 liikkeen harjoitukset	Aloittelija: Malliohjelman liikkeet Kuntopiiri	Harjoitellut: Malliohjelman liikkeet Perusvoimaharjoitus vuorosarjana
a.1) Alavartalon liike: Kyykkyliike	Askelkyky korokkeelle	Yhden jalan kyykky
d.1) Keskivartalon stabiloiva eli asennon hallintaa kehittävä liike	Lankku käden irroituksella	Lankku käden ja jalan irroituksella
a.2) Alavartalon liike: Maastavedon tai lantion noston liike (lannesarana)	Lantionnosto	Yhden jalan lantionnosto
d.2.) Keskivartalon liikettä aikaan saava suora tai kiertävä liike	Istumaannousu rullaten jalat suorana	Istumaan nousu jalat ilmassa (puolilinkkari jalat ilmassa)
b.1) Ylävartalon alaspäin vetävä liike	Käsien alas painaminen vastuskumilla tai avustettu leuanveto	Leuanveto, tarvittaessa avustus kuminauhasta
c.1) Ylävartalon ylöspäin työntävä liike	Pystypunnerrus vastuskumilla tai vaakapunnerrus koroketta vasten	Kulmapunnerrus
b.2) Ylävartalon sivusuuntaan vetävä liike	Vaakasoutu vastuskumilla tai selkäveto renkailla	Selkäveto renkailla/tangolla tai vaakasoutu pöydällä
c.2) Ylävartalon sivusuuntaan työntävä liike	Etunojapunnerrus (jalan irroituksella haastetta lisää)	Etunojapunnerrus (jalkoja nostamalla haastetta lisää)
Kuntopiiri malliohjelma (taso 2)		
Perusvoimaharjoituksen malliohjelma (taso 2)		
Liikevariaatioita eri liikesuunnille		