

Miksi voimaa pitäisi harjoitella?

- vinkit oikein treenaamiseen



Jenni Puputti
Fysioterapeutti ja fysiikkavalmentaja
Varalan Urheiluopisto



Voimaharjoittelua?



Miksi voimaa pitäisi harjoitella?



- Tuki- ja liikuntaelimestön vammojen ja sairauksien ennaltaehkäisy sekä kuntoutus
- Lihastasapainon ja ryhdin parantuminen
- Painonhallinta, sydänsairauksien hoito, 2.tyypin diabeteksen ehkäisy & hoitotasapaino

Nuoret:

- Kehontuntemuksen, minäkuvan ja itsetunnon parantuminen

Työikäiset:

- Suunnitelmallinen ja monipuolinen voimaharjoittelu vähentää sairauspoissaoloja sekä ennaltaehkäisee ennenaikaista eläköitymistä
- 90 % on jossain vaiheessa työuraansa sairaslomalla selkävaivoista

Ikääntyneet:

- Toimintakyvyn säilyttäminen pidempään → itsenäisesti kotioloissa 10-20 vuotta ikätoveriaan pidempään
- 50-vuotias on menettänyt lihasmassastaan noin 10% ja 70-vuotias noin 40% → naisilla nopeampaa kuin miehillä

Vinkit oikeanlaiseen voimaharjoitteluun



Liikkuvuus kuntoon voimaharjoittelulla

oikein suoritettu voimaharjoittelu parantaa liikkuvuutta, joka on edellytys suurempien kuormien lisäämiseen

Ei yksin määrällä vaan pikemminkin laadulla

oikealla tekniikalla ennaltaehkäistään vammoja

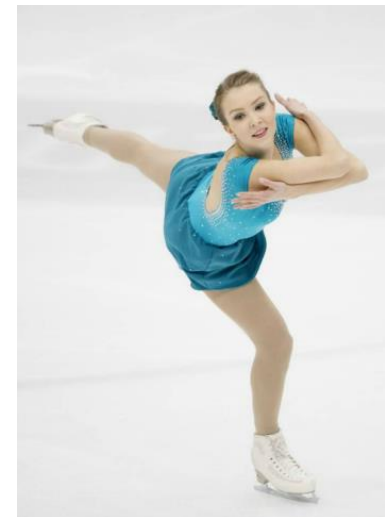
Monipuolisuutta perusliikkeillä

hyvin tehtynä perusliikkeet riittävät monen liikkujan tavoitteiden saavuttamiseksi ja jo pienet muutokset niissä monipuolistavat harjoittelua

Liikkuvuus



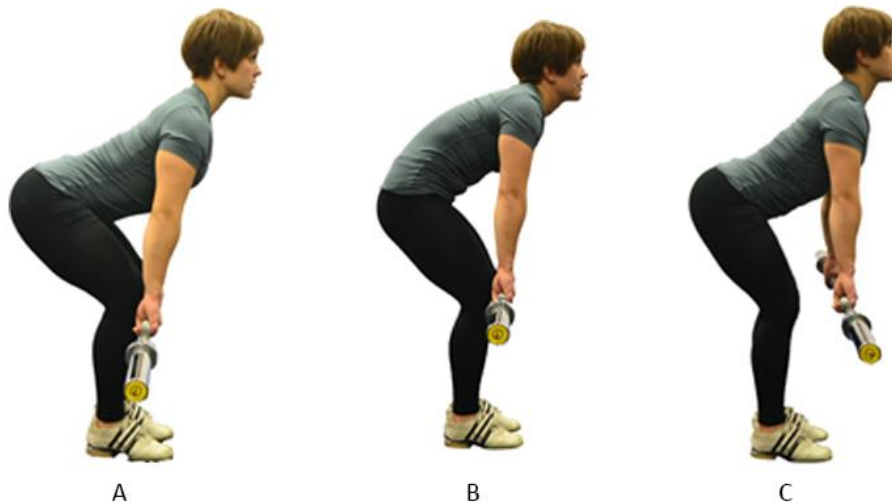
- Yksilöllinen ominaisuus, mikä koostuu nivelten liikkuvuudesta, lihasten ja niveltä ympäröivien kudosten venyvyydestä
- Oikein suoritettu voimaharjoittelu parantaa liikkuvuutta
- Hyvä liikkuvuus on edellytys laajoihin liikeratoihin voimaharjoittelussa
- Laajat liikeradat mahdollistavat lihaksen monipuolisen sekä oikea-aikaisen toiminnan liikkeessä
- Elastinen lihas = vahva lihas



Laatu



- Harjoituskertoja tärkeämpää on laatu ja oikeat suoritustekniikat
- Oikeat suoritustekniikat tehostavat voimaharjoittelua ja ennaltaehkäisevät vammoja
- Tekniikkaharjoittelu on loistava tapa harjoitella kestovoimaa, joka on voimaharjoittelun pohja



A. Nosto turvallinen
B. & C. Selän rakenteisiin
kaksinkertainen virheellinen paine

Perusliikkeet



- Perusliikkeet oikein tehtynä riittävät monen liikkujan tavoitteisiin ja ovat tehokasta voimaharjoittelua
- Harjoitusohjelmaan valittavat perusliikkeet:
 - Kyykky, maastaveto, punnerrukset, leuanveto sekä monipuoliset voimakeskuksen harjoitteet
 - Jo pienetkin muutokset (väline, rytmi, liikerata) näihin harjoitteisiin tuovat sopivasti adaptaatiota voimaharjoitteluun ja täten tehostavat harjoittelua entisestään





VOIMANPOLKU

www.voimanpolku.info

Applikaatio ios ja android

@voimanpolku

#voimanpolku



” Voimaharjoittelussa ei voi oikoa ”



LAJIT/
LAJIVOIMA



HARJOITUKSEN
SUUNNITTELU



TANKOTEKNIIKAT



YHDISTELMÄ
HARJOITTEET



LIKKUMINEN



NOSTAMINEN



KEHONHALLINTA



VOIMAKESKUS



LIKKUVUUS

Jenni Puputti
Fysioterapeutti ja
fysiikkavalmentaja
Varalan Urheiluopisto

jenni.puputti@varala.fi