

Voimakestävyysharjoittelu kuntosalilla

Harjoitus on suunniteltu voimaharjoittelua aloitteleville hiihtäjille, noin 15v ylöspäin, mutta soveltuu myös voimaharjoittelua enemmän tehneille.

Lähtötaso ja voimaharjoitus määritellään voimatestillä

Perusverryttelyn jälkeen alkulämmittely voimatestiin penkissä ja jalkakyykyssä.

- 1-3krt 5-10 toistoa 40-60 %:a arvioidusta maksimipainosta
- 1-3krt 3-5 toistoa 60-80 %:a arvioidusta maksimipainosta

Maksimia lähestytään 3-5 yrityksellä alkaen n. 90 %:a arvioidusta maksimipainosta, n. 3min palautuksella.

Testataan liikkeiden maksimipainot ja sen jälkeen toistomäärät seuraavilla prosenteilla maksimipainosta:

- Penkkipunnerrus 60 %
- Jalkakyyky 50 % (jos toistomäärä > 100, nostetaan painoa seuraavassa testissä enintään urheilijan omaan painoon asti)
- Vatsat 50 %
- Takaa veto 30 % penkin maksimipainosta

Tärkeää on pystyä suorittamaan liike puhtaasti ja välttämään ylisuuria painoja. Etenkin jalkakyykyssä on turvallisempi jättää testaus etenkin voimaharjoittelun alussa hieman vajaaksi, kun yrittää väkisin liian suurilla painoilla.

Voimakestävyysharjoitus:

Ennen harjoitusta käydään kaikki liikkeet läpi oikealla tekniikalla ja kevyillä painoilla. Harjoituksessa jokainen sarja pyritään tekemään reippaasti ja siten, että liike on koko ajan jatkuvaa.

Penkkipunnerrus:

- Tehdään 30-60 prosentilla maksimituloksesta siten, että pystyy tekemään 20-30 toistomäärillä (< 45s.) sujuvasti ilman väkinäistä loppua
- 3 sarjaa/ 3min palautuksella
- Sarjan välisessä 4-6 punnerrusta "räjähtäen"

Jalkakyykky:

- Tehdään 30-60 prosentilla maksimituloksesta siten, että pystyy tekemään 20-40 toistomäärillä (< 1min) sujuvasti ilman väkinäistä loppua
- 3 sarjaa/ 3min palautuksella
- Sarjan välisessä 8-10 kyykkyhyppyä "räjähtäen"

Vatsa:

- Tehdään 30-50 prosentilla maksimituloksesta ja tavoitteena vähintään 20 toistoa tai enintään puolet testin toistomäärästä
- 3 sarjaa/ 3min palautuksella
- Sarjan välissä 8-10 vatsalihasliikettä ilman painoa "räjähtäen"

Selkä:

- Tehdään 50 prosentilla vatsalihasliikkeen toistopainosta 20-30 toistoa
- 3 sarjaa/ 3min palautuksella
- Sarjan välissä 8-10 selkälihasliikettä ilman painoa

Älä riuho selkälihasliikkeitä tehdessä, vaan suorita liikkeet hallitusti ja tarvittaessa pienennä painoa. Vatsat ja selkälihasliikkeet voidaan tehdä vuorotellen.

"Takaa veto":

- Tehdään 20-30 prosentilla penkin maksimituloksesta ja tavoitteena vähintään 20 toistoa tai enintään puolet testin toistomäärästä
- 3 sarjaa/ 3min palautuksella
- Sarjan välissä 4-6 dippilihasliikettä

Tarvittaessa vähennä painomäärää. Huom.! Tärkeää on, että paino ei pääse liikkumaan sivuttain, vaan liike ainoastaan ylös- alas suunnassa. Pidä kyynärpäät hartialinjan mukaisesti "lukossa". Älä päästä kyynärpäitä aukeamaan.