

Voimaharjoittelu triathlonharjoittelun tukena

Pöydän kautta huipulle

Ft Eino Kauppila & Ft Eero Hirvinen



Your Body (Staminalle -15%)

Palvelut Your Bodylta mm.:

- Urheiluhieronta
- Faskiahieronta
- Fysioterapia/Urheilufysioterapia
 - Fysio-ohjaus pienistä kuormitusvaivoista
- Osteopatia
- Lihasten ja jänteiden käsittely Shockwavella

Hieronnan hyödyt triathlonistille:

- Liikeradat pysyvät auki
- Hermoston palautuminen
- Rasitusta keventävä vaikutus
- Särkylääkkeiden tarve vähenee (kokemus)

Toimipisteet

- Keskusta, Kauppakatu 2
- Palokka, Palokanorsi 12

asiakaspalvelu@yourbody.fi

[Puh. 045 889 3119](tel:0458893119) (Eemeli Välimäki)



www.yourbody.fi

”Ratkaisevaa ei ole kuinka kovaa treenaat – vaan kuinka monta tervettä päivää pystyt rakentamaan peräkkäin”

- Voima on triathlonistin ”vahinkojen ehkäisyn vakuutus”
- Voimaharjoittelun tavoitteita:
 - Kestävämpi kroppa
 - Mahdollistaa kovempi harjoittelu
 - Parempi teho suorituksissa
- Tänään: selkeä malli, miten voimaharjoittelu yhdistetään triathlonin PK- ja kilpailukauteen



Voimaharjoittelun perusasiat

- **Tee voimaharjoitus tarpeeksi kovaa, mutta varmista palautuminen**
- **Säännöllisyys, nousujohteisuus**
 - Esim. Ylläpito kisakaudella
 - Treenikaudella maksimivoimajakso (samalla kevennystä muusta)
- **Työkaluina RIR / RPE**
 - RIR = Reps In Reserve
 - Kuinka paljon jokaisesta työsarjasta jää toistoja varastoon
 - Sama sarja (esim. 3x6)
RIR 2-3 vs RIR 0-1 eri kovuus harjoitteessa
 - RPE = Rate of Perceived Exertion
 - Kuinka kovalta harjoitus tuntuu (ts. kuinka paljon palautumista vaatii)
 - Voi käyttää voimaharjoittelun yksittäisen työsarjan tai koko harjoituksen määrittelyyn
 - Skaala 1-10
1= pötköttelyä, 2-3= kevyttä arkiliikuntaa,
4-6= kevyttä treeniä, 7-8= tuntuu kovalta treeniltä,
9= todella raskas treeni,
10= aivan maksimisuoritus

Triathlonistin voimaharjoittelun painopisteet

- Juoksun taloudellisuus, iskutuksen sieto
 - Alaraajojen voima
 - Pohjevoima
 - Jänteiden suorituskyky
- Keskiasennon pito (pyörä, uinti)
 - Keskivartalon voima
 - Antirotatio
 - Antiekstensio
- Ylävartalon liikkuvuus
 - Esim. Olkapäiden voima ääriasennoissa (uinti)
- Loukkaantumisten ehkäisy / "Fysiovoima"
 - Kyky suunnata voima oikein
 - Voiman "vuotamisen" ehkäisy → "väärän kuormituksen" vähentäminen

Jalkaterät ja nilkka – triathlonistin ”akillekset”



Miksi tärkeää?

👣 Triathlonissa juostaan väsyneillä jaloilla
→ jalkaterän jousi ratkaisee askelkontaktin laadun

Tarvitaan:

- Isovarvaslinja (hallux voimantuotto)
- Pohkeen ja akilleksen jännelinja
- Varpaiden voimantuotto ja stabilointi
- Nilkan liikkuvuus (dorsifleksio)

Fysioharjoitteita (Your Body -suositus):

- Isometriset pohkeet 30–45 s × 3
- Varpaiden ”pianisti”-harjoite
- Jalkaholvin aktiivinen nosto / Nilkan ”ryhdin” pito
- Nilkan dorsifleksion mobilisointi / liikkuvuuden kehittäminen ja ylläpito
- 3–5 min päivässä riittää



Triathlonistin voiman vuosikello

PK1 – Peruskuntokausi 1

PK2 – Peruskuntokausi 2 / tehojen kasvu

KVK – Kisaan valmistava kausi

KK – Kilpailukausi

PK1 – Perusvoiman rakentaminen (6–12 vkoa)

Tavoite:

- Rakentaa lihasperusta, jänteiden ja sidekudosten kapasiteetti
- Lisää sietokykyä korkeille juoksu-, pyörä- ja uintimäärille

Voimaharjoittelu:

- **Perusvoima:** nyrkkisääntönä 8–12 toistoa, 2–4 sarjaa, RIR 2-3
- Tasapainoinen koko kehon treeni
- Liikeratojen optimointi, tekniikan hiominen
- 2x/vko

Painopiste lihasryhmissä:

- Jalat: pakara–reisi–pohje (voima + kontrolli)
- Keskivartalo: anti-rotation, anti-extension
- Ylävartalo: uinti + pyörä keskiasento

Fysioharjoitteet:

- Jalkaterän hallinta, varpaiden kuormansietokyky
- Lonkan liikkuvuus ja hallinta
- Kevyet nilkan mobilisoinnit
- Esim. 5–10 min jokaisen harjoituksen jälkeen (Voi olla aikatehokkaampaa, kuin tehdä 1h treeni viikossa)

PK2 – Maksimivoiman vaihe (4–8 vkoa)

Tavoite:

- Voimantuottokyvyn nosto
- Taloudellisempi juoksu ja pyörä (vähemmän energiankulutusta per askel / poljinkierros)

Voimaharjoittelu:

- **Maksimivoima:** 3–6 toistoa, 3–5 sarjaa, raskaammat kuormat, RIR 1-2 tai jopa 0-1
- Tempo kontrolloitu → ei hajoa tekniikka
- 2 kertaa/viikko toimii hyvin

Painopiste lihasryhmissä:

- Pakarat & takaketju (Dead Lift -variaatiot, kyykyt, hip thrust)
- Pohje-akilles (tärkein juoksutaloudessa!)
- Keskivartalon jäykkyys/hallinta voiman siirtoon

Fysioharjoitteet:

- Jalkaterän isovarvaslinja, plantaarifaskian jousi
- Nilkan voima ja jänteiden kuormitus (esim. isometriset pohkeet)
- Voidaan tehdä juoksupäivinä → esim. 20 km juoksu + 10 min nilkkajumppa (EI 30 km juoksua → kevyempi määrä + laadukas voimasarja)

Entä nopeusvoima?

- **Kyllä**, mutta **triathlonistin versio** → räjähtävä mutta kontrolloitu, 5–10 min, kerran viikossa
- Esim. kevyet boksingusut, hypyt, kevyet kahvakuulaheilurit treenin alussa



KVK – Kisaan valmistava kausi (4–6 vkoa)

Tavoite:

- Ylläpitää voimaa, ei enää kehitetä
- Optimoida tuntemus ja kehon toimintakyky

Voimaharjoittelu:

- 1–2 hyvin lyhyttä sessiota / viikko
- **Maksimivoiman ylläpito:** 2–4 toistoa, 2–3 sarjaa, RIR 1-2 / 0-1
- Keskittyminen liikkeisiin, jotka ovat hermostollisesti tehokkaita ja keholle tuttuja

Painopiste lihasryhmissä:

- Pohkeet & akilles
- Pakaran aktivaatio
- Keskivartalo (stiffness / juoksun ”jousi”)

Fysioharjoitteet:

- Kevyttä, hermostollista ylläpitoa
- Nilkan liikkuvuus + isometrinen voimaharjoite (akillesjänne)
- Pienet mikrotreenit – 5 min / päivä mieluummin kuin yksi pitkä

Kilpailukausi – Voiman minimi, laadun maksimi

Tavoite:

- Pidetään kroppa ehjänä → ei tavoitella voiman kehitystä
- Huolletaan jalkojen iskutuksen kestoa

Voimaharjoittelu:

- 1 lyhyt treeni / vko, RIR 2-3
- 1–2 sarjaa per liike
- Voimapanoksen tehtävä on: *ehkäistä kuormitusvammoja*

Painopiste lihasryhmissä:

- Pohje–akilles
- Alaraajojen linjaus
- Pakarat
- Lavan seutu (uinti)

Fysioharjoitteet:

- Jalkaterä + nilkka päivittäin 2–5 min
- Rullausta/huoltoa → mieluummin kevyesti ja säännöllisesti
- Hierontapalvelut (Your Body) → palauttava rooli



Lihastasapainokartoitus Your Bodylla

Lihastasapainokartoitus (2h)

Tänään tehdyt varaukset **99€** (normaalisti 149€)

Sisältää:

- Lihastasapainon testauksen dynamometrillä
- Jalkaterä + nilkka + lantio -linjausten analyysi
- Voimaharjoittelun yksilöllistäminen mahdollista tulosten perusteella
- Kuntoutusliikkeitä voi tarvittaessa arvioida testien avulla
- Suositukset juoksu- ja pyöräspesifiin voimaan
- **Miksi tämä on tärkeää?**
 - 👉 Vain ehjä kroppa pystyy harjoittelemaan laadukkaasti
 - 👉 Tämä säästää viikkoja – jopa kuukausia – turhaa kivuliasta treeniä



Kiitos!

Kysymyksiä? Kommentteja?



www.yourbody.fi

Toimipisteet: Kauppakatu 2 ja Palokanorsi 12