

**Harjoitettavuuden kehittäminen**

## Sisällys

1	Johdanto.....	3
2	Vauhditon pituushyppy.....	4
3	Etunojapunnerrus.....	6
4	Valakyykky kepillä.....	9
5	Yhden jalan kyykky.....	13
6	Kulmaveto.....	15
7	Nilkan liikkuvuus.....	18
8	Lonkan ojennusliikkuvuus.....	20
9	Jalkojen nosto riipunnasta.....	23
10	Hartiarenskaan liikkuvuus.....	26
11	Aktiivinen suoran jalan nosto selinmakuulta.....	28
12	Leuanveto.....	30
13	Alkuverryttelyesimerkit.....	33

# 1 Johdanto

Tämä materiaali auttaa valmentajaa ja urheilijaa kehittämään heikkoja kohtia urheilijan harjoitettavuudessa. Materiaali on luotu yhdentoista eri testiliikkeen pohjalta, joita testataan harjoitettavuuskartoituksessa. Harjoitettavuuskartoituksessa urheilijan suoritus arvioidaan viitearvojen pohjalta. Tulosta verrataan viitearvoihin ja arvioidaan värein punainen/keltainen/vihreä. Jos urheilija on saanut jostakin harjoitettavuuskartoituksen liikkeestä punaisen/keltaisen, voi tästä materiaalista katsoa vinkkejä tuloksen parantamiseen. Materiaalissa kerrotaan myös lyhyesti mistä punainen/keltainen tulos voi urheilijan kohdalla kertoa.

Materiaali sisältää jokaiselle harjoitettavuuskartoituksen testiliikkeelle harjoitteita, joita havainnollistetaan kuvin. Joidenkin testiliikkeiden kehittämiseksi on luotu kolme eritaista harjoitetta. Tason 1 harjoite on helpoin, tasolla 2 harjoitteen vaativuus nousee ja tasolla 3 harjoite vastaa testiliikettä. Urheilija/valmentaja voi lähtötason mukaan valita, minkä tasoista harjoitetta urheilija tekee. Kaikille harjoitteille ei ole merkitty eri tasoa, jolloin kaikki harjoitteet sopivat ominaisuuden kehittämiseen tasavertaisesti. Loppussa on kaksi alkuverryttelyesimerkkiä harjoitteiden ja verryttelyn yhdistämisestä.

Voimaharjoitteita (otsikot 2, 3, 4, 5, 6, 9 ja 12) voi sisällyttää alkulämmittelyyn tai tehdä lihasvoimaharjoittelun yhteydessä. Alkulämmittelyssä voimaliikkeitä voi tehdä määrällisesti vähemmän. Lihasvoimaharjoittelun yhteydessä tehtynä voimaliikkeitä kannattaa tehdä määrällisesti enemmän. Voimaharjoitteita tehdessä on tärkeää huomioida oikean suoritustekniikan säilyminen ja tehdä toistoja sen mukaan. Voimaa harjoitettaessa tärkeää on säännöllisyys, joten voimaharjoitteita olisi suositeltavaa tehdä 2–3 kertaa viikossa.

Liikkuvuusharjoitteita (otsikot 7, 8, 10 ja 11) voi tehdä alkulämmittelyn yhteydessä tai harjoituksen jälkeen. Jos liikkuvuusharjoitteita tehdään ennen harjoitusta, on suositeltavaa tehdä harjoitteita lyhytkestoisesti. Harjoituksen jälkeen liikkeiden toistomäärät/kestot voivat olla suurempia. Liikkuvuuden kehittämiseksi liikkuvuusharjoitteita tulisi tehdä vähintään kolme kertaa viikossa, mutta harjoitteita voi hyvin tehdä vaikka joka päivä.

Materiaali on tehty projektityönä EKLU:lle (Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry). Materiaalin sisällön ovat luoneet Teemu Kiljunen ja Minttu Mattinen.

## 2 Vauhditon pituushyppy

Yleisimmät syyt keltaiselle/punaiselle: ponnistusvoiman heikkous, hypyn suuntautuminen liikaa ylöspäin

### Harjoitteet:

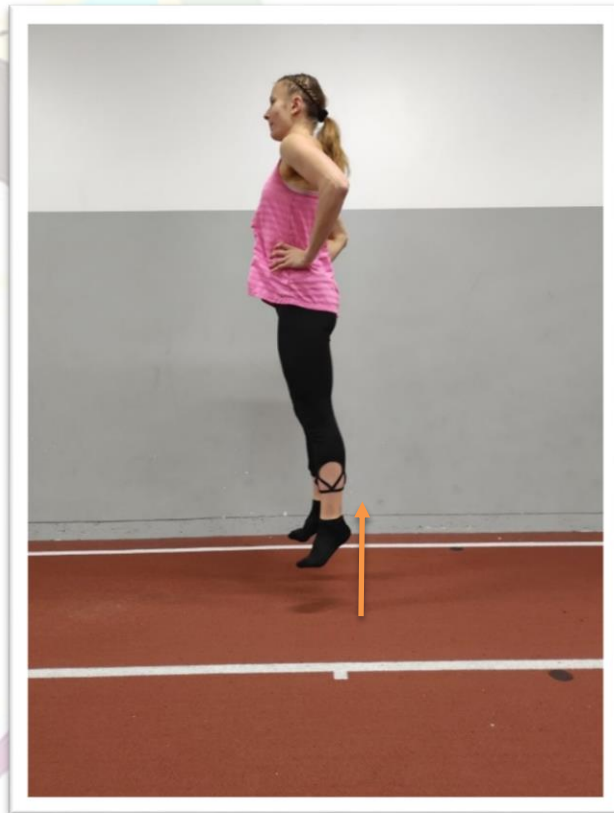
Kaikki erilaiset hyppyharjoitteet ovat hyviä ponnistusvoiman ja kimmoisuuden kehittämiseen. Hyppyjä voi tehdä kahdella tai yhdellä jalalla ja edeten (esim. loikat) tai paikallaan. Eteenpäin liikkuvat hyppyt ja loikat ovat erityisen hyviä, jos halutaan harjoitella hypyn suuntaamista eteenpäin. Hyppyjä voidaan harjoitella erilaisilla alustoilla.

Kuvissa on esimerkkiliikkeitä hypyistä. Kuvassa 1 tehdään päkiähyppyä, kuvassa 2 kyykkyhyppyä ja kuvassa 3 vauhditonta pituushyppyä.

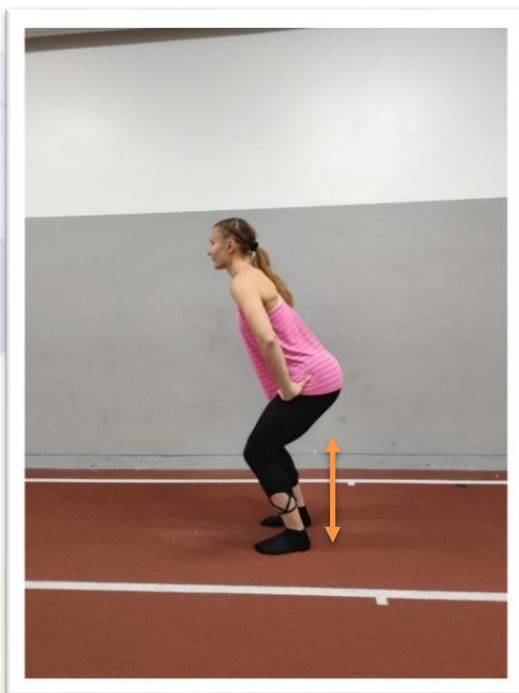
**Toistot:** 5–10 hyppyä

**Sarjat:** 3 (ponnistuvoimaa kehittävä), 1–2 (verryttely)

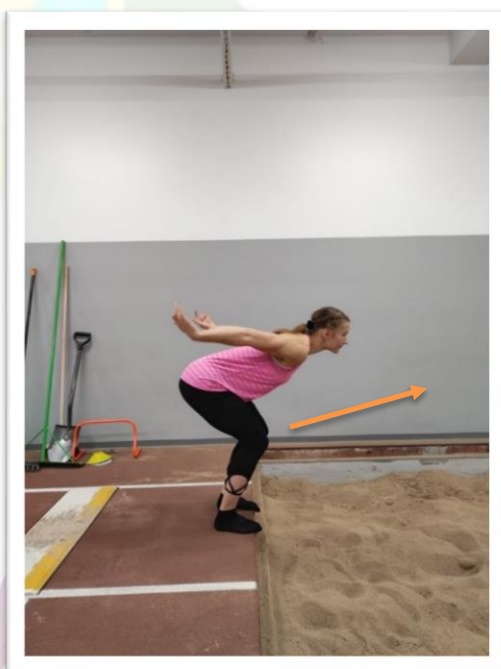
*Kuva 1. Päkiähyppy*



*Kuva 2. Kyykkyhyppy*



*Kuva 3. Vauhditon pituushyppy*



### 3 Etunojapunnerrus

Yleisimmät syyt keltaiselle/punaiselle arviolle: työntävien lihasten heikkous (rintalihas, ojentaja), keskivartalon lihasten heikkous

#### Harjoitteet:

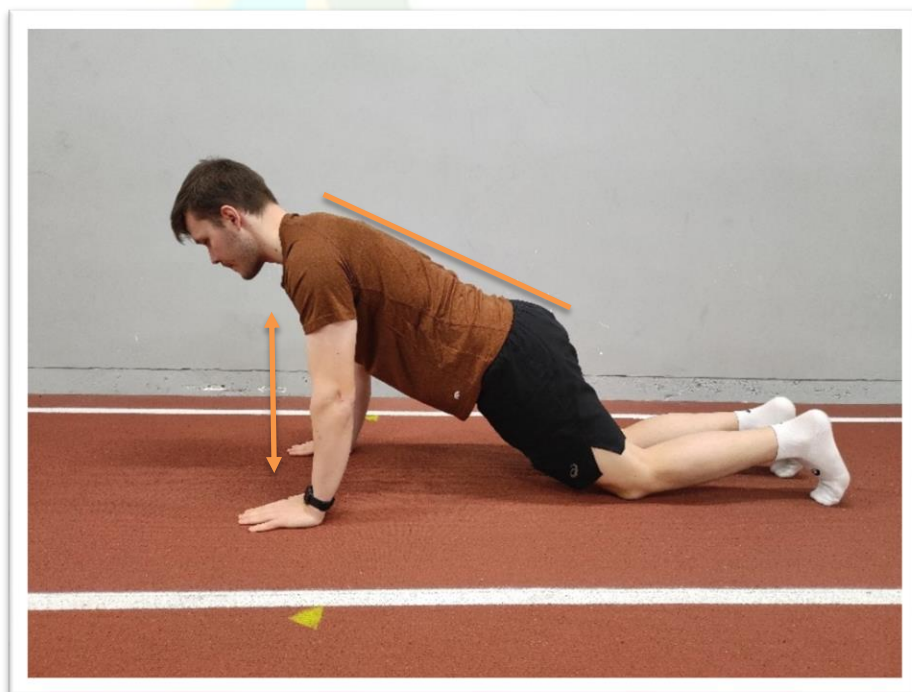
Jos urheilijalle normaalit punnerrukset ovat haaste ja maksimitoistot ovat alle 5, on hyvä aloittaa tason 1 ja 2 harjoitteista.

**Toistot:** 8–15

**Sarjat:** 3–4 (voimaa kehittävä), 1–2 (verryttely)

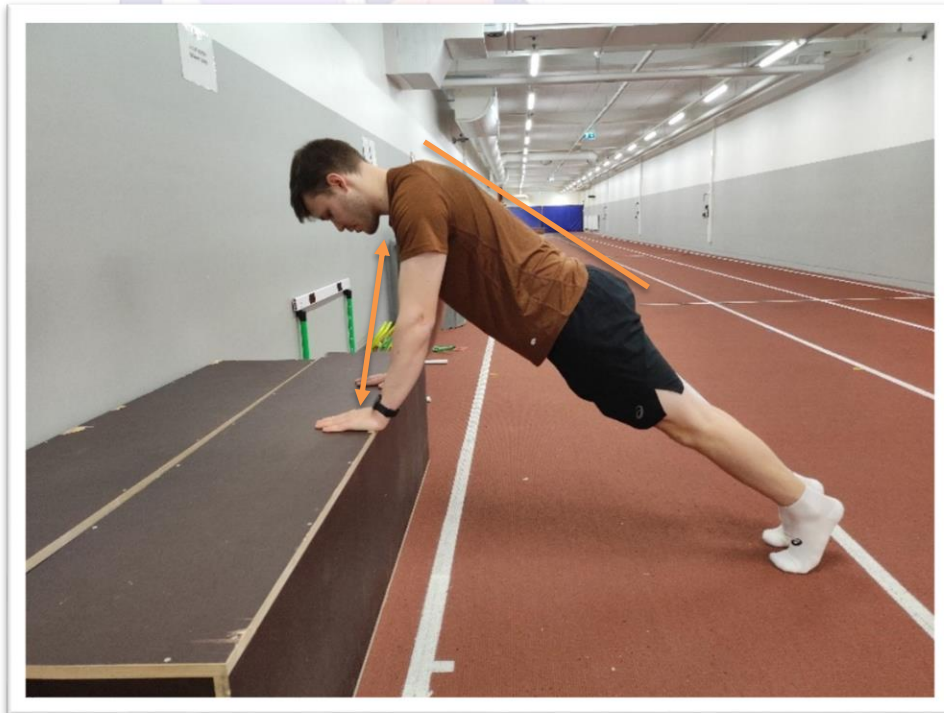
#### *Taso 1: Punnerrus polvet maassa*

Asetu punnerrusasentoon siten, että polvesi ovat maassa. Pidä katse etuviistossa. Pidä keskivartalo aktiivisena koko ajan. Tee punnerrus siten, että rintasi käy hipaismassa lattiaa. Huomioi, että asentosi säilyy koko ajan samana eli selkä ei notkistu tai takapuoli nouse.



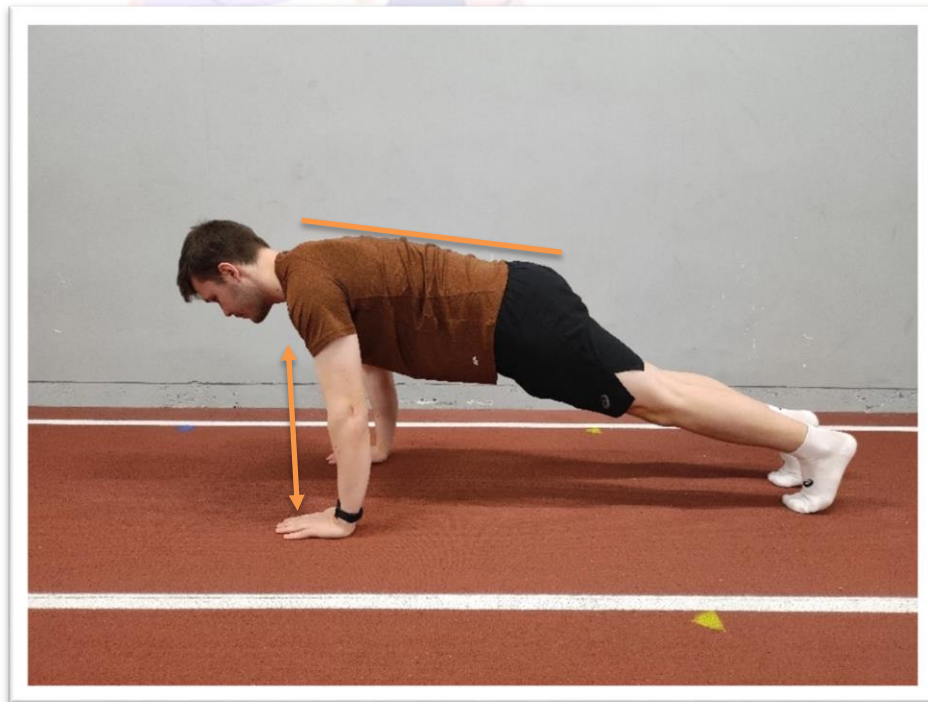
## Taso 2: Punnerrus penkkiä/koroketta vasten

Laita kätesi penkin/korokkeen reunalle ja liikuta alaraajojasi penkistä/korokkeesta poispäin siten, että paino on enimmäkseen yläraajojesi varassa. Pidä katse etuviistossa. Aktivoi keskivartalosi ja ota hyvä punnerrusasento. Tee punnerrus siten, että rintasi käy hipaisemassa penkkiä/koroketta. Kiinnitä huomiota siihen, ettei asento muutu liikkeen aikana eli lantio ei tipahda alas eikä takapuoli nouse.



### Taso 3: Punnerrus

Käy punnerrusasentoon. Aktivoi keskivartalo. Pidä katse hieman etuviistossa. Tee punnerrus siten, että rintasi käy hipaisemassa lattiaa. Vartalon asennon pitäisi säilyä koko ajan samana eli lantio ei tipahda eikä takapuoli nouse.





## 4 Valakyykky kepillä

Yleisimmät syyt keltaiselle/punaiselle arviolle: nilkan ja lonkan liikkuvuuden heikkous koukistussuuntaan, olkapäiden ja niska-hartiaseudun liikkuvuuden heikkous

### Harjoitteet:

Jos urheilijalla on heikko liikkuvuus nilkoissa tai hartiarenkaassa ja hän on esimerkiksi saanut keltaisen/punaisen arvion nilkan/hartiarenkaan liikkuvuustestistä, kannattaa hänen tehdä myös liikkuvuusharjoitteita nilkalle/hartiarenkaalle (katso otsikot 7 ja 10). Riittävä nilkan ja lonkan koukistussuuntainen liikkuvuus on tärkeää, jotta urheilija voi päästä valakyykkyyh. Myös hartiarenkaan liikkuvuus on tärkeässä roolissa valakyykyssä, jotta keppi on mahdollista pitää suorilla yläraajoilla pään yläpuolella.

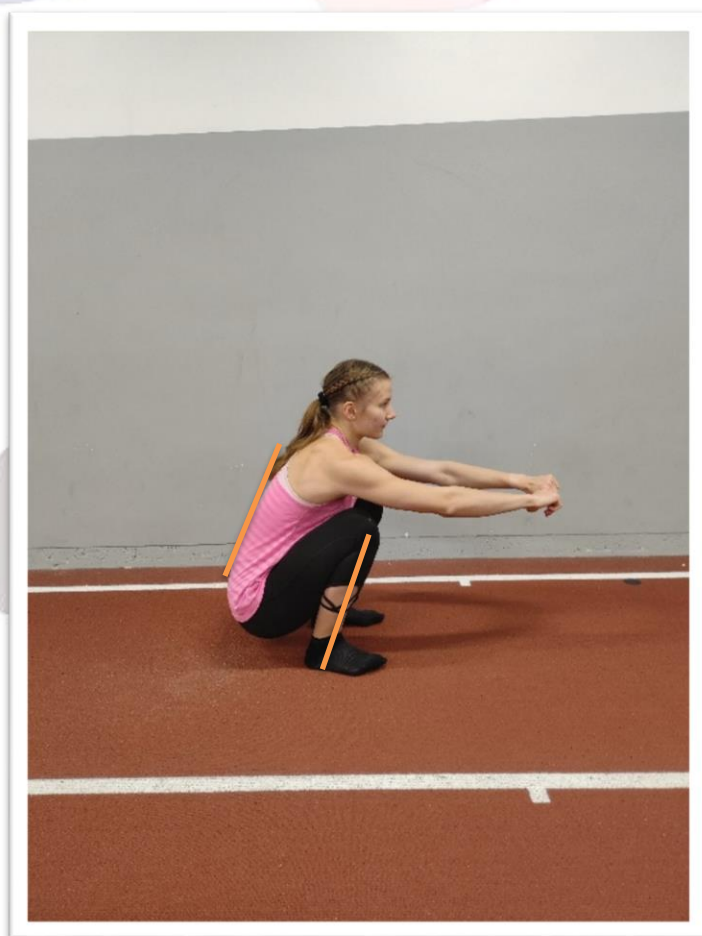
Tason 1 liike on hyvä niille, joille syväkyykky on haastava tai liikkuvuus nilkoissa ja lonkissa on heikko. Tason 2 liike kehittää myös hartiarenkaan liikkuvuutta, joten se sopii niille, jotka jo pääsevät syväkyykkyyh, mutta hartiarenkaan liikkuvuus ei riitä valakyykkyyh. Tasolla 3 harjoitellaan jo itse valakyykyä, joten se on liikkeistä vaativin.

**Toistot:** 6–10

**Sarjat:** 3–4 (voimaa kehittävä), 1–2 (verryttely)

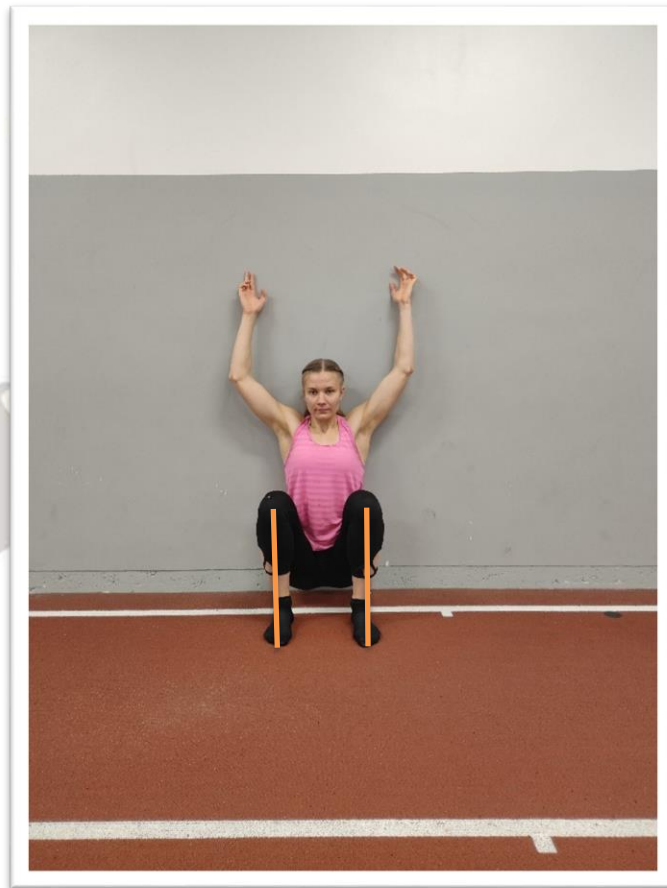
### *Taso 1: Syväkyykky*

Seiso noin hieman lantiota leveämmässä haara-asennossa. Tarvittaessa voit kääntää jalkateriäsi hieman ulospäin. Pidä katse edesspäin. Kyykisty mahdollisimman alas siten, että polvesi ja varpaasi menevät samaan suuntaan/linjaan. Pyri siihen, että selkä ja sääret ovat samansuuntaisesti. Kantapäiden kuuluu pysyä alustassa myös ala-asennossa. Alaselkä normaalisti pyöristyy, kun polvet menevät yli 90 asteeseen. Voit tasapainottaa liikettä pitämällä yläraajojasi suorina edessä. Huomioi varpaiden ja polvien linjaus myös ylös noustessa, jotta polvet eivät käänny sisäänpäin. Voit tehdä liikettä useita toistoja putkeen tai jäädä ala-asentoon "hengaillemaan".



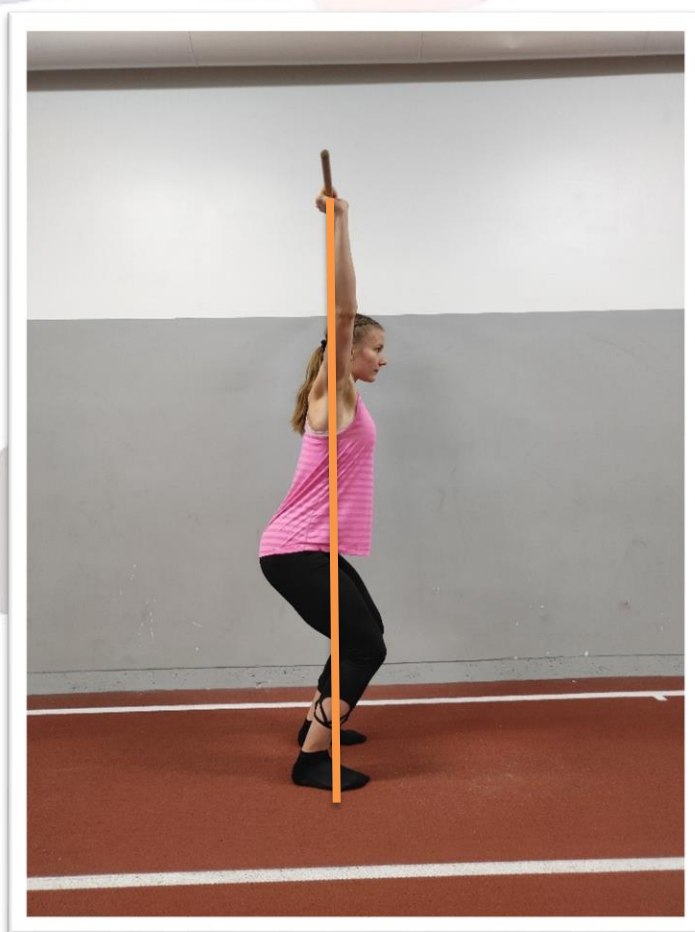
## *Taso 2: Syväkyykky seinää vasten + yläraajat seinällä*

Käy seisomaan selkä seinää vasten. Ota jalkojasi noin 1–1,5 jalan mittaa irti seinästä siten, että takaraivo, selkä ja pakarat ovat kiinni seinässä. Jalat voivat olla hieman lantiota leveämmässä haara-asennossa. Nosta yläraajasi pääsi yläpuolelle seinälle mahdollisimman suoriksi. Lähde tekemään syväkyykkyä siten, että takaraivo, selkä ja pakarat pysyvät kiinni seinässä. Myös yläraajojen on tarkoitus pysyä mahdollisimman suorina ja kiinni seinässä koko liikkeen ajan. Mene niin syvälle kyykkyyhin kuin pääset. Pyri pitämään kantapäät kiinni alustassa koko ajan. Huomioi kyykyssä myös varpaiden ja polvien linjaus. Ylös noustessa kiinnitä huomiota samoihin asioihin kuin alas mennessä.



### Taso 3: Valakyykky

Seiso hieman lantiota leveämmässä haara-asennossa. Tarvittaessa jalkateriä voi kääntää hieman ulospäin. Ota keppi ja laita se "lepäämään" pääsi päälle (kiinni päässä). Kepin ollessa pääsi päällä, liikuta käsiäsi siten, että kyynärpäät ovat 90 asteen kulmassa. Nosta sitten keppi irti päästä ja suorista yläraajat suoriksi. Pidä katse edessäpäin. Mene syväkyykkyyyn. Kepin tulisi pysyä koko liikkeen ajan suoraan jalkaterien yläpuolella (sivusta katsottuna) ja yläraajojen suorina. Lisäksi kantapäiden tulisi pysyä alustassa ja selän mahdollisimman suorana. Huomioi varpaiden ja polvien linjaus. Noustessasi ylös, huomioi samat asiat kuin alas mennessä.



## 5 Yhden jalan kyykky

Yleisimmät syyt keltaiselle/punaiselle arviolle: nilkan ja lonkan liikkuvuuden heikkous koukistussuuntaan, reiden etuosan lihasten heikkous, pakaralihaksen heikkous

Harjoitteet:

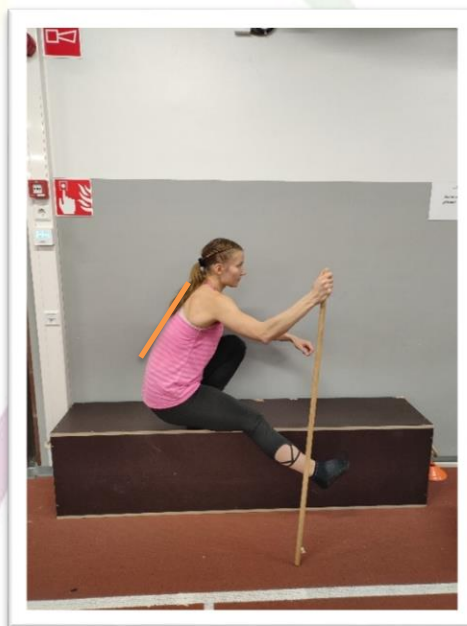
**Toistot:** 5–10

**Sarjat:** 3–4 (voimaa kehittävä), 1–2 (verryttely)

*Taso 1: Syväkyykky (kts. ensimmäinen kuva ja ohjeet "Valakyykky" -otsikon alta)*

*Taso 2: Yhden jalan kyykky tuettuna*

Seiso korokkeen reunalla yhdellä jalalla. Voit ottaa toiseen käteesi kepin tueksi kuten kuvassa tai voit tehdä liikkeen esimerkiksi seinän vieressä ja ottaa siitä tukea liikkeen helpottamiseksi. Jos sivulta tuleva tuki ei ole riittävä, saat eniten apua, kun otat tukea edestäpäin (esim. jostakin tolpastista). Pidä katse edessä. Kyykisty niin syvään kyykkyyyn kuin pystyt ilman, että kantapää nousee alustasta. Huomioi kyykyssä, että varpaat ja polvi menevät samansuuntaisesti. Vapaa alaraaja on suorana ja saa mennä hieman alaviistoon. Pyri pitämään yläselkä mahdollisimman suorana koko liikkeen ajan. Alaselkä saa hieman pyöristyä ala-asennossa. Huomioi ylös noustessa samat asiat kuin kyykkyyyn mennessä. Ota tukea sen verran kuin tarvitset.



### *Taso 3: Yhden jalan kyykky*

Liike on muuten täysin sama kuin tason 2 liike, mutta nyt yhden jalan kyykky tehdään ilman tukea. Kyykkyä voi tasapainottaa pitämällä yläraajat suorina edessä. Muista varpaiden ja polven linjaus. Muista myös, että kantapää pysyy alustassa koko liikkeen ajan ja selkä mahdollisimman suorana.



## 6 Kulmaveto

Yleisimmät syyt keltaiselle/punaiselle arviolle: yläselän lihasten heikkous, keskivartalon hallinnan heikkous

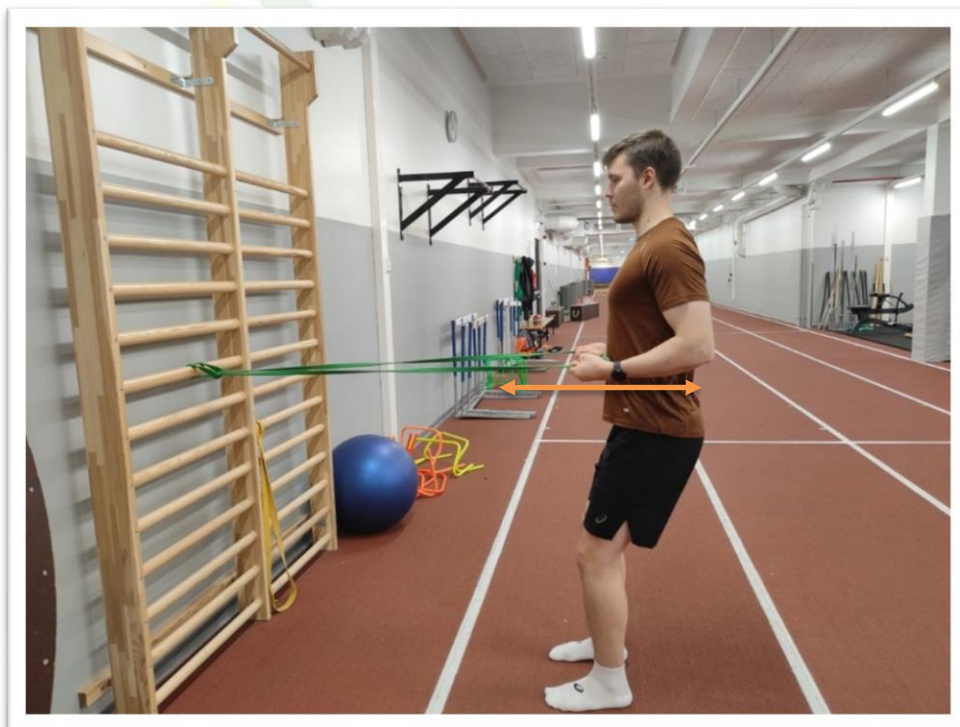
Harjoitteet: Jos urheilija ei pysty tekemään yhtään soutua tai vain muutaman, on hyvä aloittaa tason 1–2 harjoitteista.

**Toistot:** 8–15

**Sarjat:** 3–4 (voimaa kehittävä), 1–2 (verryttely)

*Taso 1: Soutu vastusnauhalla*

Kiinnitä vastusnauha johonkin tukevaan asiaan. Ota kahdella kädellä kiinni vastusnauhasta. Tuo käsiä kohti rintaa vieden kyynärpäitä samalla hieman ulos. Palauta rauhallisesti käsivarret suoraksi. Voit tehdä vastusnauhasoutuja eri kulmista.



*Taso 2: Kulmaveto kevyemmällä kulmalla*

Suoritetaan kuten tavallinen kulmaveto, mutta enemmän pystyasennossa, jolloin liike on kevyempi. Ota hieman hartioita leveämpi ote. Vedä rinta tankoon kiinni ja palaa rauhallisesti alas. Pidä keskivartalo suorassa koko ajan.





### Taso 3: Kulmaveto

Ota hieman hartioita leveämpi ote. Vedä rinta tankoon kiinni ja palaa rauhallisesti alas. Pidä keskivartalo suorassa koko ajan.



## 7 Nilkan liikkuvuus

Yleisimmät syyt keltaiselle/punaiselle arviolle: nilkan heikko liikkuvuus koukistussuuntaan, pohjelihasten kireys

### Harjoitteet:

Pohkeen ja akillesjänteen alueelle kohdistuvilla venytyksillä voidaan vähentää lihaskireyksiä, joilla voi olla vaikutusta nilkan koukistussuuntaiseen liikkuvuuteen. Lisäksi monissa venytyksissä nilkan koukistus on osa liikettä, jolloin nilkan liikkuvuus voi kehittyä. Alla on pari kuvaa, joissa on esimerkkiliikkeet pohkeen ja akillesjänteen alueen venyttämiseksi. Nilkan liikkuvuus on tärkeässä osassa myös muun muassa kyykkyliikkeissä. Syväkyykky onkin myös hyvä harjoite nilkan liikkuvuuden kehittämiseksi.

### *Pohkeen/akilleksen venytys korokkeella*

Seiso korokkeella siten, että toisen jalan päkiä on korokkeen reunalla. Voit ottaa tarvittaessa seinästä tukea. Paina kantapäätä kohti lattiaa siten, että polvesi on suorana. Tällöin venytyksen pitäisi tuntua eniten pohkeen alueella. Pohjevenytyksen jälkeen voit koukistaa hieman venytettävän alaraajan polvea, jolloin venytys kohdistuu enemmän pohkeen alaosaan ja akillesjänteen alueelle.

Venytyksen **kesto ennen harjoitusta:** n. 10–15 sekuntia **x 1** per jalka.

Venytyksen **kesto harjoituksen jälkeen:** n. 30 sekuntia **x 2–3** per jalka.

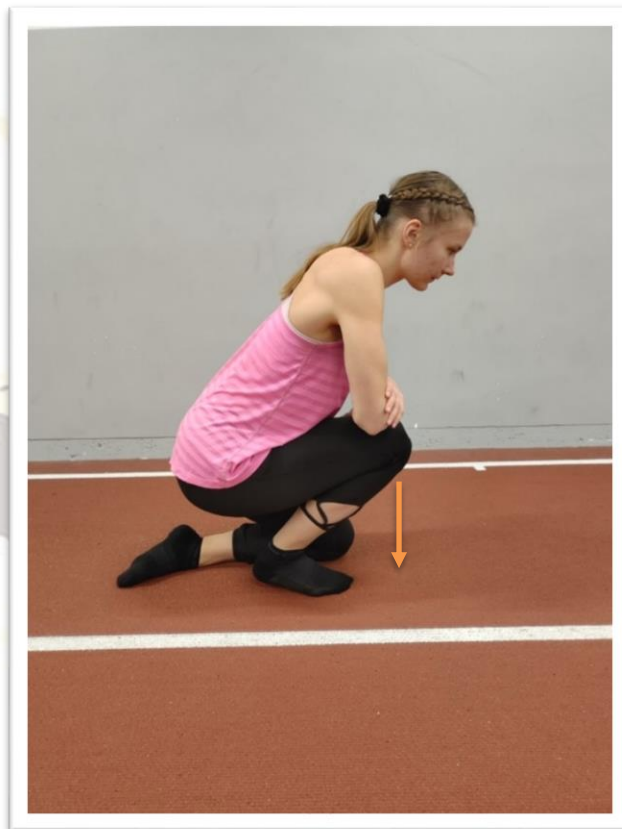


### *Akillesjänteen alueen venytys*

Käy kuvanmukaiseen asentoon siten, että toinen sääri on kokonaan kiinni lattiassa ja toisesta alaraajasta (venytettävä jalka) pelkkä päkiä on lattiassa. Venytettävän jalan päkiän ja toisen jalan polven pitäisi olla suunnilleen samassa kohdassa vierekkäin. Huomioi, että paino on enemmän venytettävän jalan päkiällä etkä istu ei-venytettävän jalan päällä. Paina venytettävän jalan polvea hieman alaspäin. Tällöin venytyksen pitäisi tehostua ja tuntua akillesjänteen alueella. Pidä selkä suorassa koko ajan.

Venytyksen **kesto ennen harjoitusta**: n. 10–15 sekuntia **x 1** per jalka.

Venytyksen **kesto harjoituksen jälkeen**: n. 30 sekuntia **x 2–3** per jalka.



## 8 Lonkan ojennusliikkuvuus

Yleisimmät syyt keltaiselle/punaiselle arvioinnille: lonkankoukistajalihasten kireys

Harjoitteet:

Lonkankoukistajia on helppo venytellä muutamalla eri tavalla. Tässä pari esimerkkiä, jotka ovat yhtä hyviä kaikki, mutta venyttävät lonkankoukistajia vähän eri kulmista.

*Lonkankoukistajavenytys taaempi jalka penkillä:*

Aseta taaempi jalka korokkeen päälle. Etummainen jalka tukevasti maassa, polvi 90 asteen kulmassa. Voit tehdä liikkeessä pieniä pumppauksia alaspäin. Pyri pitämään liikkeen aikana selkä suorassa.

Venytyksen **kesto ennen harjoitusta:** n. 10–15 sekuntia **x 1** per jalka.

Venytyksen **kesto harjoituksen jälkeen:** n. 30 sekuntia **x 2–3** per jalka.

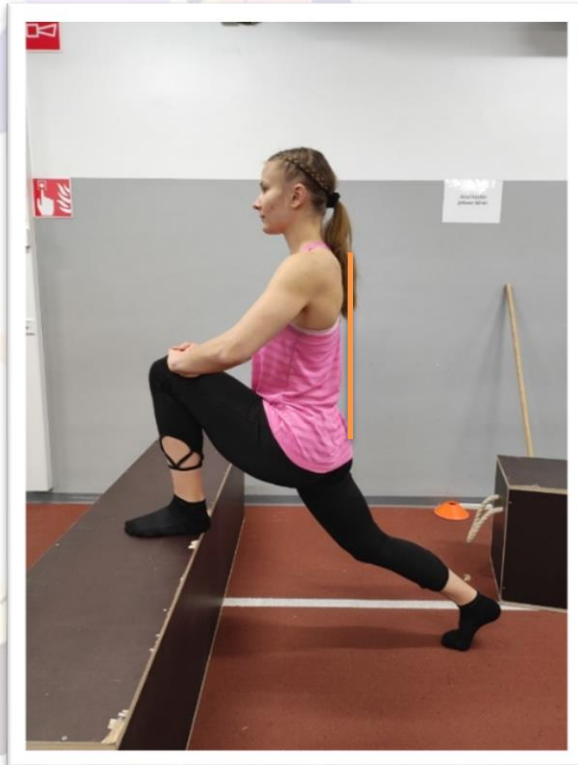


*Lonkankoukistajavenytys edellä oleva jalka penkillä:*

Aseta etummainen jalka tukevasti korokkeelle. Voit hieman koukistaa taaempaa jalkaa liikkeessä. Nojaa hieman eteenpäin selkä suorassa.

Venytyksen **kesto ennen harjoitusta**: n. 10–15 sekuntia **x 1** per jalka.

Venytyksen **kesto harjoituksen jälkeen**: n. 30 sekuntia **x 2–3** per jalka.



*Lonkankoukistajavenytys:*

Käy toispolvisoisontaan. Jännitä taaemman jalan pakaraa ja jos pystyt, työnnä samalla lantiota hieman eteenpäin. Tee pakarajännityksen avulla lyhyitä pumppauksia. Liike ei ole suuri, mutta tunnet varmasti venytyksen lonkankoukistajissa.

Venytyksen **kesto ennen harjoitusta**: n. 10–15 sekuntia **x 1** per jalka.

Venytyksen **kesto harjoituksen jälkeen**: n. 30 sekuntia **x 2–3** per jalka.



## 9 Jalkojen nosto riipunnasta

Yleisimmät syyt keltaiselle/punaiselle arviolle: keskivartalon lihasten heikkous (etenkin suorat vatsalihakset), lonkankoukistajalihasten heikkous, reiden takaosan lihasten kiireys

### Harjoitteet:

Jos urheilija ei tällä hetkellä jaksaa viedä jalkoja kertaakaan suorana tankoon, on hyvä aloittaa tason 1 ja 2 harjoitteista.

**Toistot:** 5–15

**Sarjat:** 3–4 (voimaa kehittävä), 1–2 (verryttely)

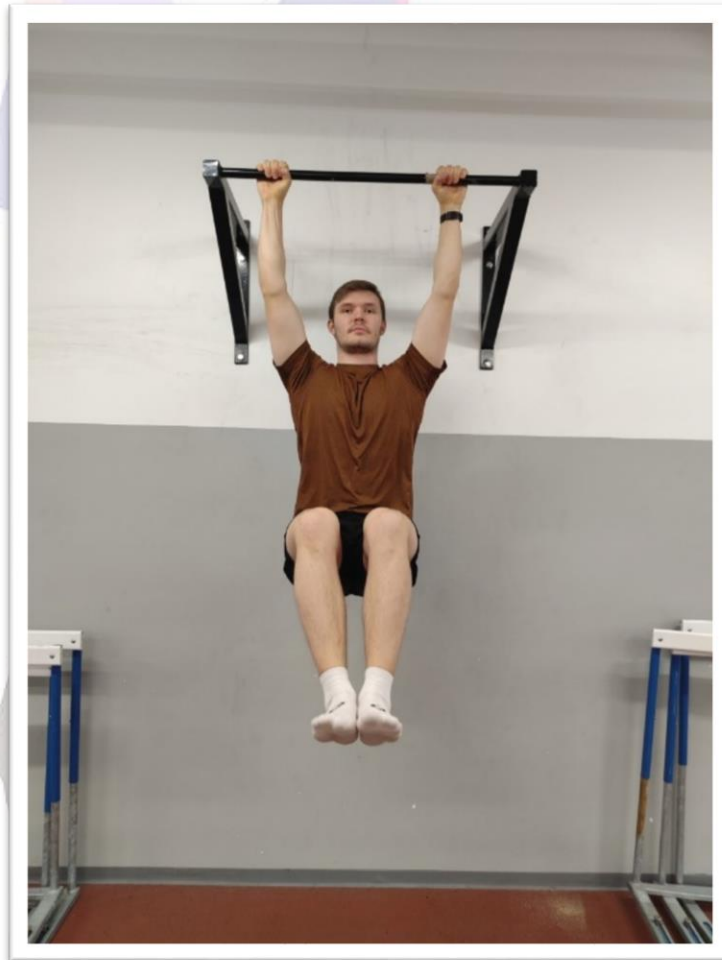
### *Taso 1: Selinmakuulla jalkojen nosto*

Käy selinmakuulle, kädet rennosti sivuille. Nosta alaraajat suorana ilmaan ja tuo ne ylös asti. Laske alaraajat rauhallisesti alas kohti lattiaa. Kantapäiden hipaisu lattiaan ennen uutta toistoa riittää.



## *Taso 2: Koukkujalkojen nosto riipunnasta*

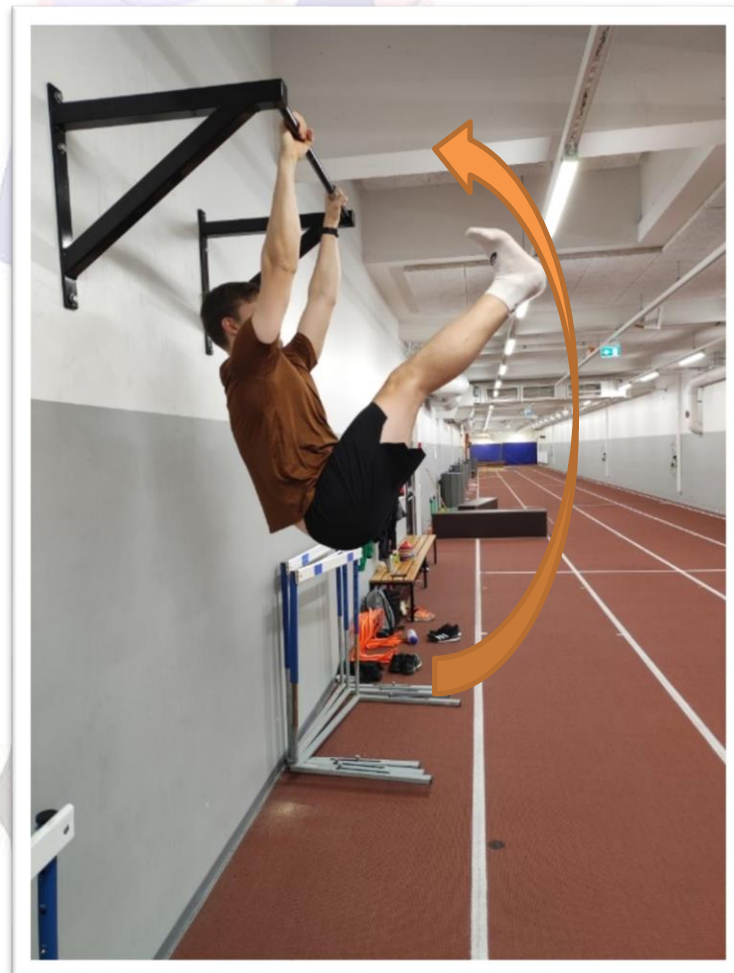
Käy tankoon roikkumaan myötäotteella. Alkuasennossa alaraajat ovat suorina alhaalla. Nosta polvia niin korkealle kohti rintaa kuin pystyt. Rauhallisesti palauta jalat takaisin alkuasentoon. Kun tämä liike alkaa sujua, voit viedä koukkupolvien kautta jalat tankoon asti.





### *Taso 3: Jalkojen nosto riipunnasta*

Käy roikkumaan myötäotteella tankoon. Vie jalat tankoon mahdollisimman suorina. Palauta rauhallisesti alkuasentoon. Pyri välttämään heilumista (vauhdinottoa) liikkeen aikana.



## 10 Hartiarenkaan liikkuvuus

Yleisimmät syyt keltaiselle/punaiselle arvioinnille: hartiarenkaan ja olkapään liikkuvuuden heikkous, lihaskireydet (olkapää, rintalihas), rintarangan ojennus suuntainen heikkous

### Harjoitteet:

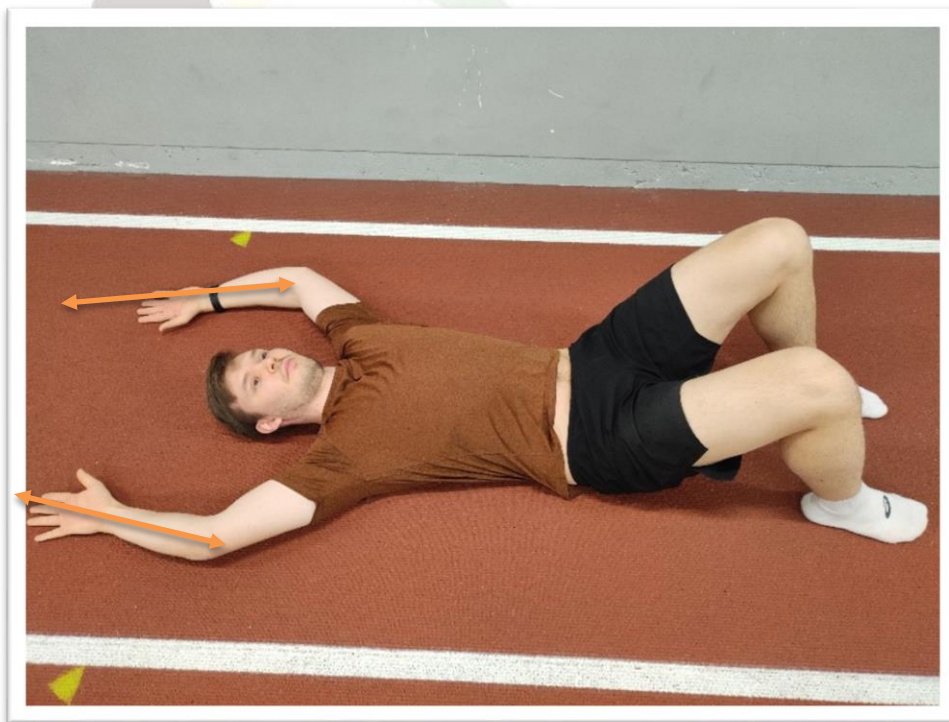
Jos urheilija sai arvioinnin punainen harjoitettavuuskartoituksessa, on hyvä aloittaa tason 1 harjoitteesta. Hartiarenkaan liikkuvuuden kehittämiseksi sopii myös hyvin aiemmin esitetyt tason 2 ja 3 valakyykyn harjoitteet. On kuitenkin hyvä myös harjoitella hartiarenkaan liikkuvuutta itsessään.

**Toistot:** 8–10

**Sarjat:** 2–3 (liikkuvuutta kehittävä), 1 (verryttely)

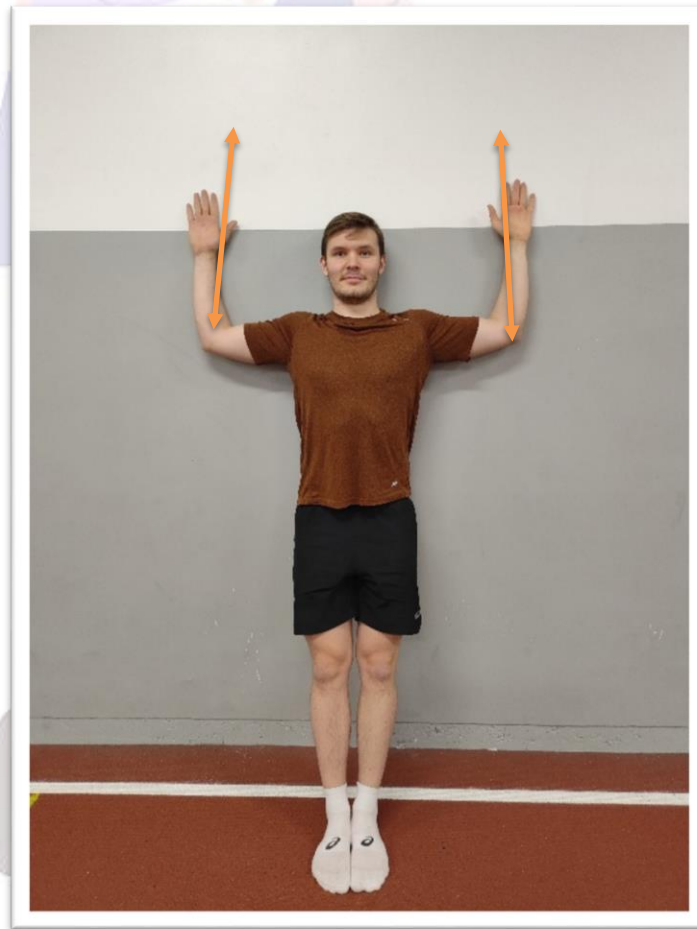
*Taso 1: Hartiarenkaan liikkuvuus selinmakuulla*

Käy selinmakuulle. Laita kyynärpäät 90 asteen kulmaan sivuillesi. Lähde liu'uttamaan käsiä lattiaa pitkin niin ylös kuin saat. Pyri pitämään liikkeen aikana kyynärpäät, takaraivo, selkä ja kämmenselät maassa.



*Taso 2: Hartiarenkaan liikkuvuus seinää vasten*

Ota askel irti seinästä. Laita kyynärpäät 90 asteen kulmaan ja seinään kiinni. Lähde nostamaan käsiä niin ylös kuin pystyt. Pyri pitämään kyynärpäät, kämmenselät, takaraivo ja selkä kiinni seinässä. Älä päästä selkää notkolle liikkeen aikana.



## 11 Aktiivinen suoran jalan nosto selinmakuulta

Yleisimmät syyt keltaiselle/punaiselle arviolle: reiden takaosan lihasten kireys, pohjelihasten kireys

### Harjoitteet:

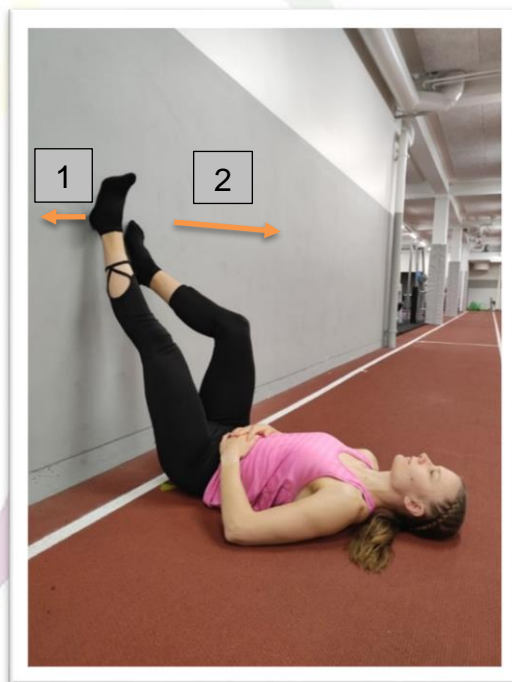
Kaikki erilainen venyttely/liikkuvuusharjoittelu reiden takaosalle parantaa sen liikkuvuutta, jos sitä tehdään tarpeeksi usein. Tässä esimerkkinä muutama liike.

#### *Reiden takaosan liikkuvuus seinää vasten:*

Käy makaamaan selälleen lähelle seinää ja nosta alaraajat suoraksi seinälle. Paina toista kantapäätä kevyesti seinää kohti noin 10 s. Tämän jälkeen pyri tuomaan alaraajaa itseäsi kohti niin suorana kuin pystyt samalla nilkkaa koukistaen. Toista liikettä useamman kerran ja pyri tuomaan alaraajaa joka kerta lähemmäksi itseäsi. Toista sama molemmin puolin.

Venytyksen **kesto ennen harjoitusta:** 10 sekunnin painallus + 10 sekunnin venytys x **1–2** per jalka.

Venytyksen **kesto harjoituksen jälkeen:** 10 sekunnin painallus + 20 sekunnin venytys x **2–4** per jalka.

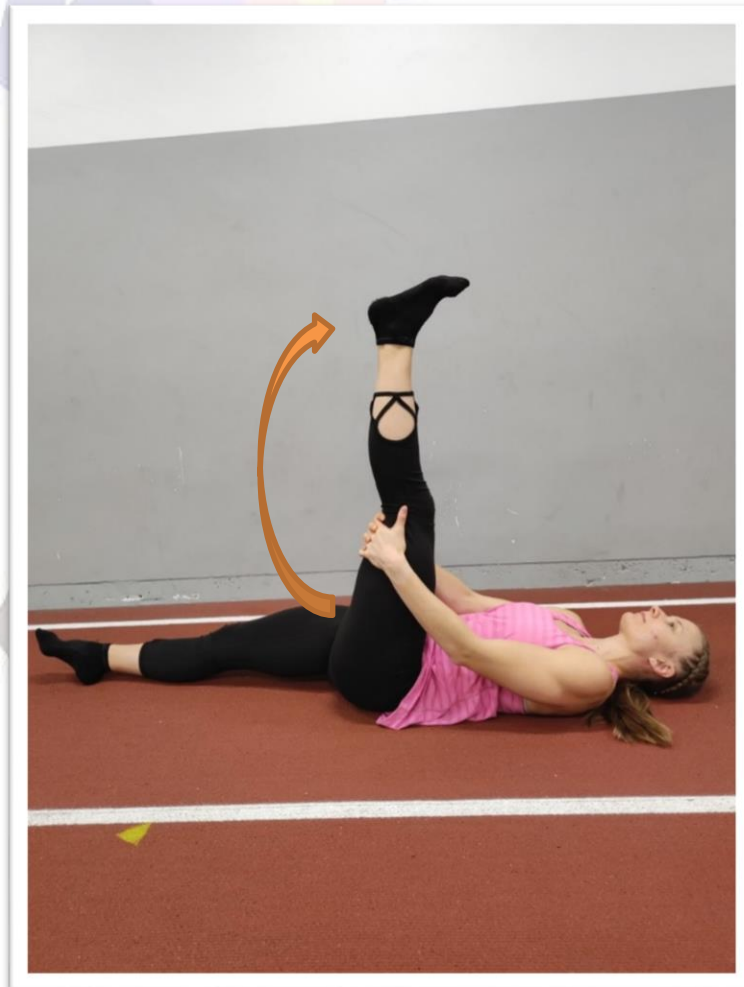


*Reiden takaosan pumppaukset:*

Ota kiinni suoran alaraajan polvitaiteesta. Lähde viemään kantapäätä kohti pakaraa ja sitten ojenna polvi mahdollisimman suoraksi samalla nilkkaa koukistaen. Toista liikettä pumpaten rauhallisesti.

**Toistomäärä ennen harjoitusta:** 6–10 pumppausta per jalka.

**Toistomäärä harjoituksen jälkeen:** 10 pumppausta x 2 per jalka.



## 12 Leuanveto

Yleisimmät syyt keltaiselle/punaiselle arviolle: yläselän lihasten heikkous, leveän selkälihakseen heikkous, hauislihaksen heikkous, keskivartalon hallinnan heikkous

### Harjoitteet:

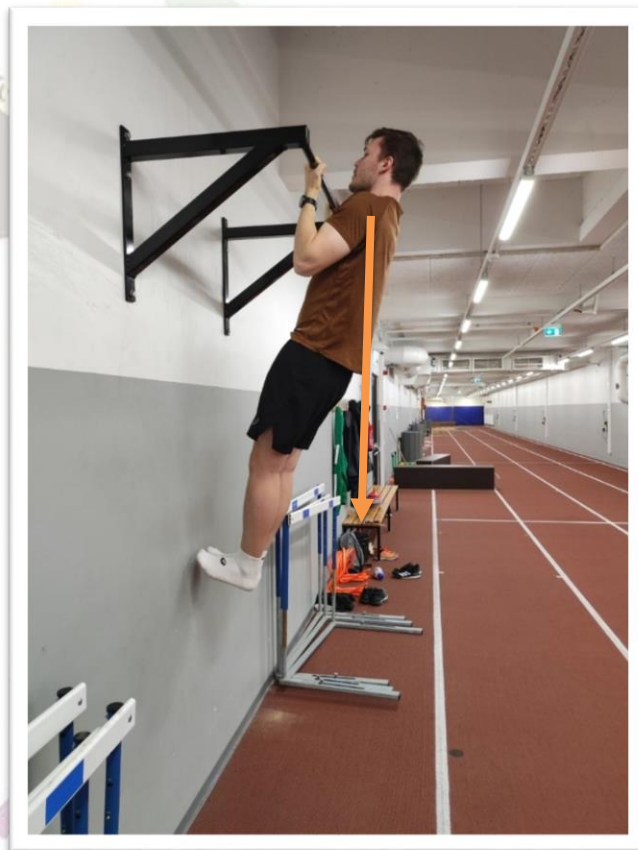
Jos urheilija ei saa tällä hetkellä yhtään leukaa vedettyä tai leukoja tulee vain muutama, on hänen hyvä aloittaa tason 1 ja 2 harjoitteista.

**Toistot:** 5–12

**Sarjat:** 3–4 (voimaa kehittävä), 1–2 (verryttely)

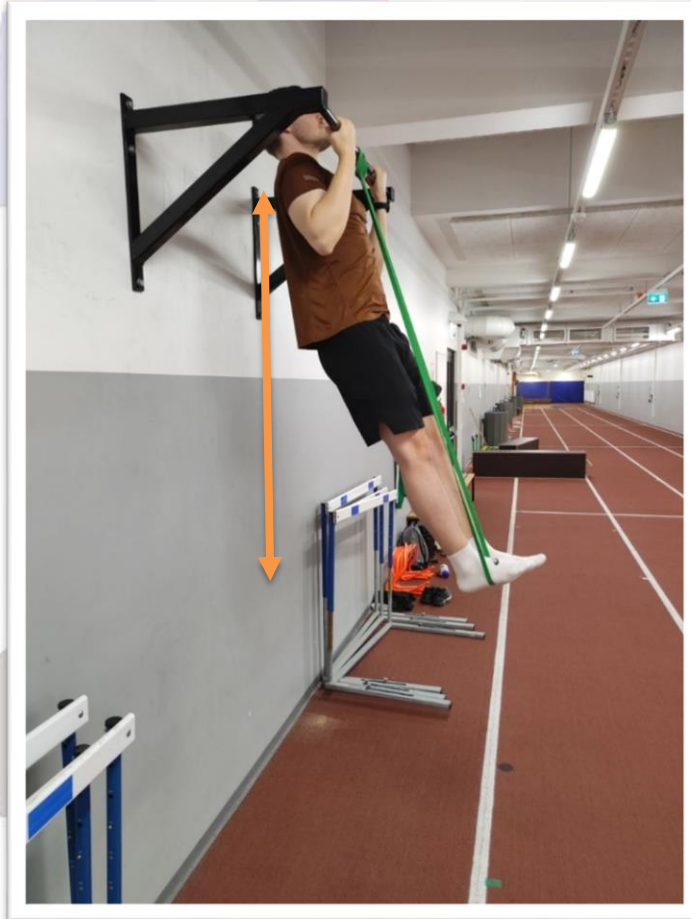
*Taso 1: Hyppy tankoon ja jarruttaen alas*

Hyppää leuanvetotankoon vastaotteella ja siten, että leukasi on yli tangon. Lähde laskeutumaan alas hitaasti. Jarruta liikettä mahdollisimman paljon. Yksi toisto on tehty, kun olet hypännyt tankoon ja tullut jarruttaen alas suorien käsivarsien varaan.



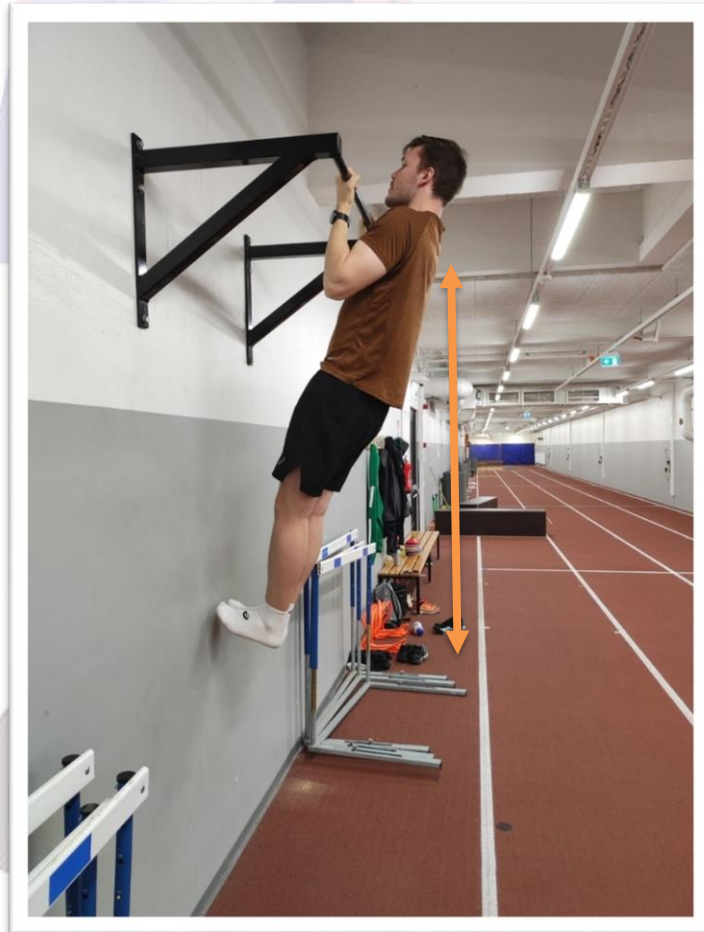
## *Taso 2: Leuanveto vastusnauha-avusteisesti*

Kiinnitä haluamasi vastusnauha tankoon ja laita toinen jalkapohjasi vastusnauhan päälle. Ota kiinni leuanvetotangosta vastaotteella. Vedä itsesi ylös, leuka yli tangon. Palaa rauhallisesti alas. Vastusnauhan voimakkuuden muutoksilla voit helpottaa tai vaikeuttaa liikettä.



### Taso 3: Leuanveto

Leuanvetoa kehittää parhaiten leuanveto. Ota kiinni tangosta vastaotteella. Vedä itsesi ylös, leuka yli tangon. Palaa rauhallisesti takaisin alas. Pyri välttämään heilumista (vauhdinottoa), kun teet leukoja.





## 13 Alkuverryttelyesimerkit

Alla olevat verryttelyt ovat vain esimerkkejä siitä, miten harjoitteita voi yhdistää alku-  
lämmittelyyn. Aktivoinneissa olevia harjoitteita voi vaihdella viikon aikana urheilijan tar-  
peiden/heikkouksien mukaan.

### *Alkulämmittely/verryttelyesimerkki 1 (liikkuvuuspainotteinen), 20–25 min*

- ★ Hölkkä 5 min
- ★ Koordinaatiot 5–10 min (polvennostojuoksu, sivulaukka yms.)
- ★ Aktivoinnit noin 10 min:
  - Reiden takaosan pumppaukset, 8+8 x 1–2 per puoli (kts. otsikko 11)
  - Lonkan ojennusliikkuvuusharjoite, 10–15 s venytys per puoli (kts. otsikko 8)
  - Kyykky, 6–10 toistoa x 1–2 (kts. otsikko 4, taso 1)
  - + Lajinomaiset aktivoinnit

### *Alkulämmittely/verryttelyesimerkki 2 (lihasvoimapainotteinen), 20–25 min*

- ★ Hölkkä 5 min
- ★ Koordinaatiot 5–10 min (pakarajuoksu, ristiaskleet yms.)
- ★ Aktivoinnit noin 10 min:
  - Etunojapunnerrus, 8–12 x 1–2 (kts. otsikko 3, liike urheilijan tason mu-  
kaisesti)
  - Jalkojen nosto selinmakuulla, 8–12 x 1–2 (kts. otsikko 9, taso 1)
  - Kyykkyhyppy, 6 x 2 (kts. otsikko 2)
  - + Lajinomaiset aktivoinnit