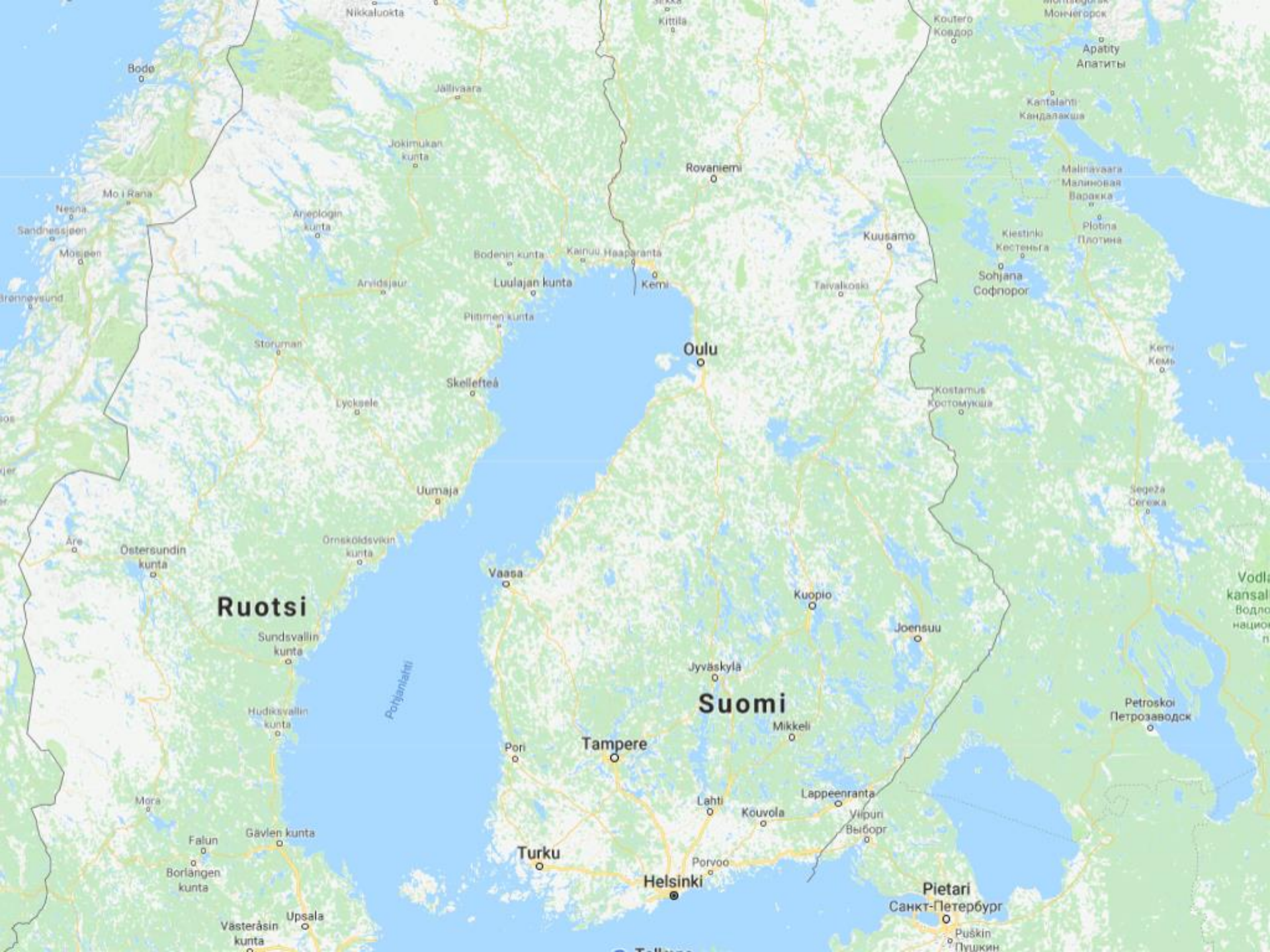


JOUSIAMMUNTA- VALMENNUKSEN SYVIN OLEMUS

Miika Aulio 15.4.2018



Ruotsi

Suomi

Oulu

Tampere

Turku

Helsinki

Mikkeli

Kouvola

Lappeenranta

Viipuri
Вийборг

Jyväskylä

Kuopio

Joensuu

Rovaniemi

Kemi

Luulajan kunta

Skellefteå

Uumaja

Vaasa

Ornskoldsvik
kunta

Lycksele

Storuman

Årevidsjaur

Bodenin kunta

Kainuu
Haaparanta

Åreplögin
kunta

Jällivaara

Jokimäen
kunta

Bode

Mo i Rana

Nesna

Mosjøen

Strömsund

Åre

Ostersundin
kunta

Sundsvallin
kunta

Hudiksvallin
kunta

Mora

Falun

Borlänge
kunta

Gävle
kunta

Västerås
kunta

Uppsala

Kantalahti
Кандалакша

Malinvaara
Малиновая
Варакка

Kiestinki
Кестеньга

Plotina
Плотина

Sohjani
Софнорор

Kostamus
Костомукша

Kemi
Кемь

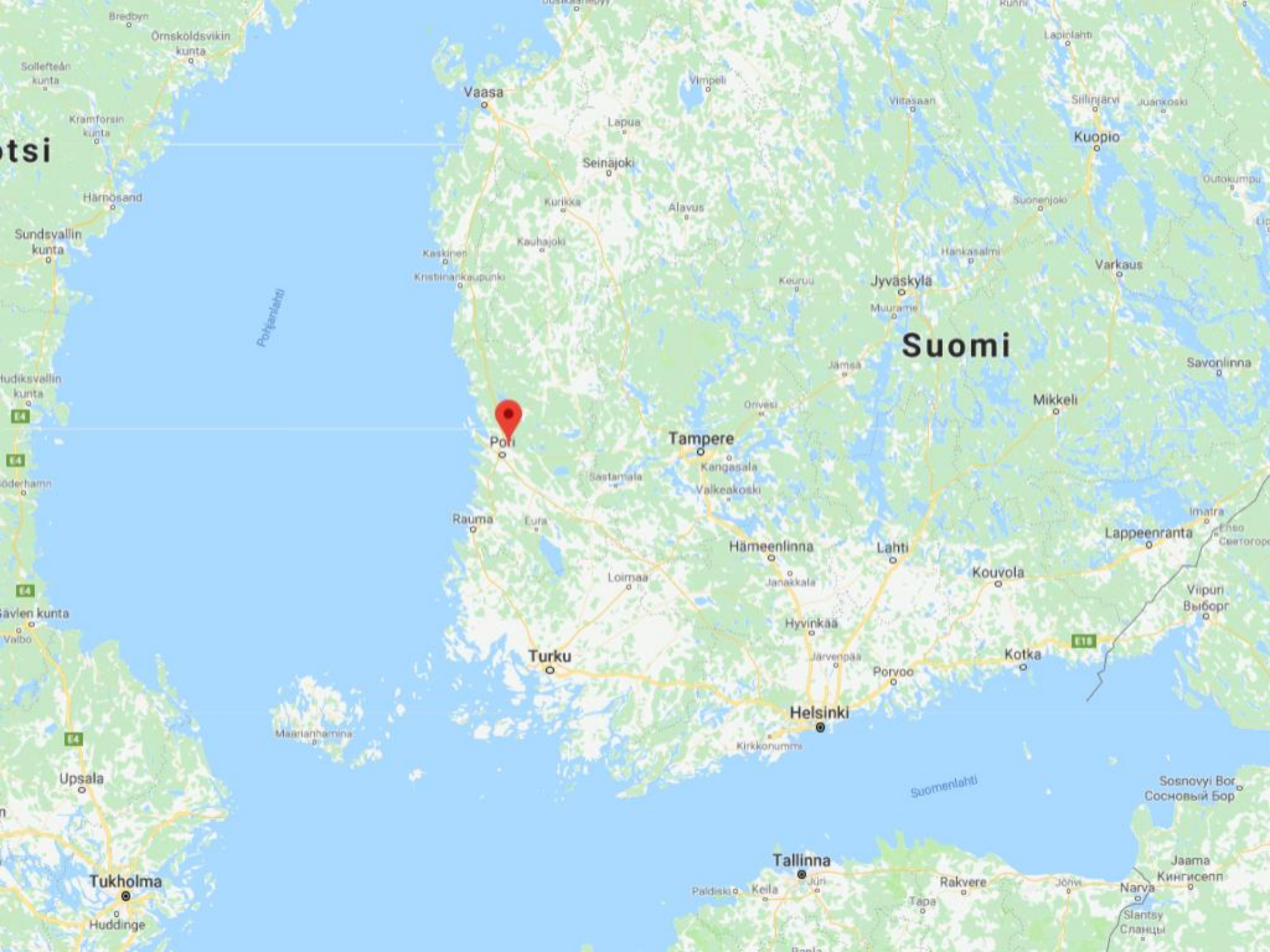
Segeža
Сегежа

Petroskoi
Петрозаводск

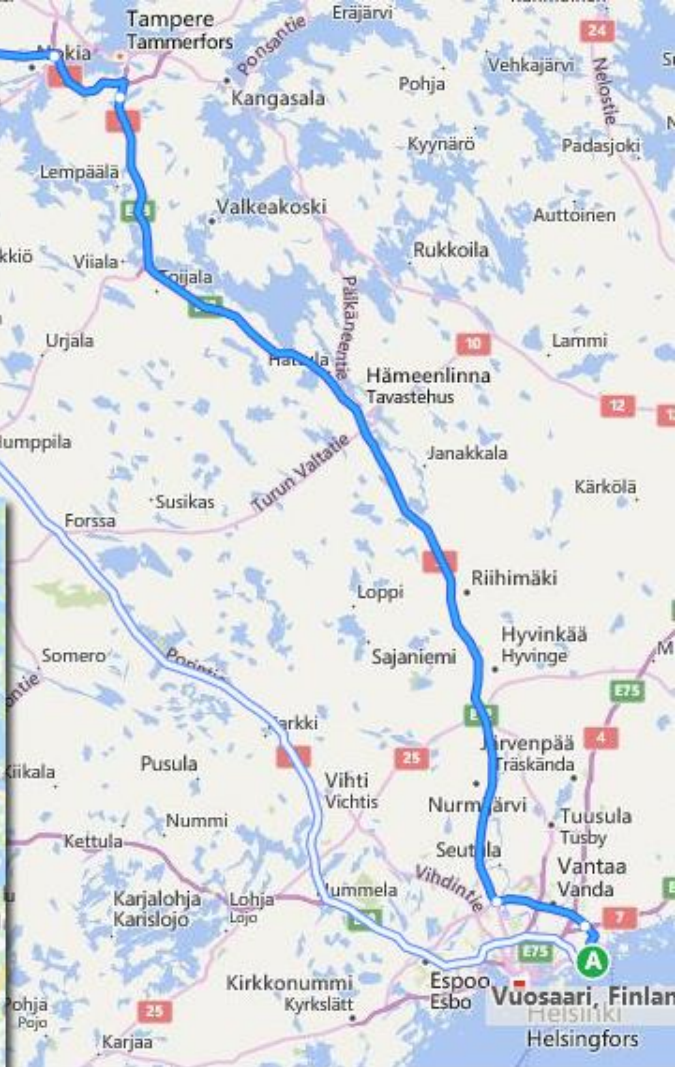
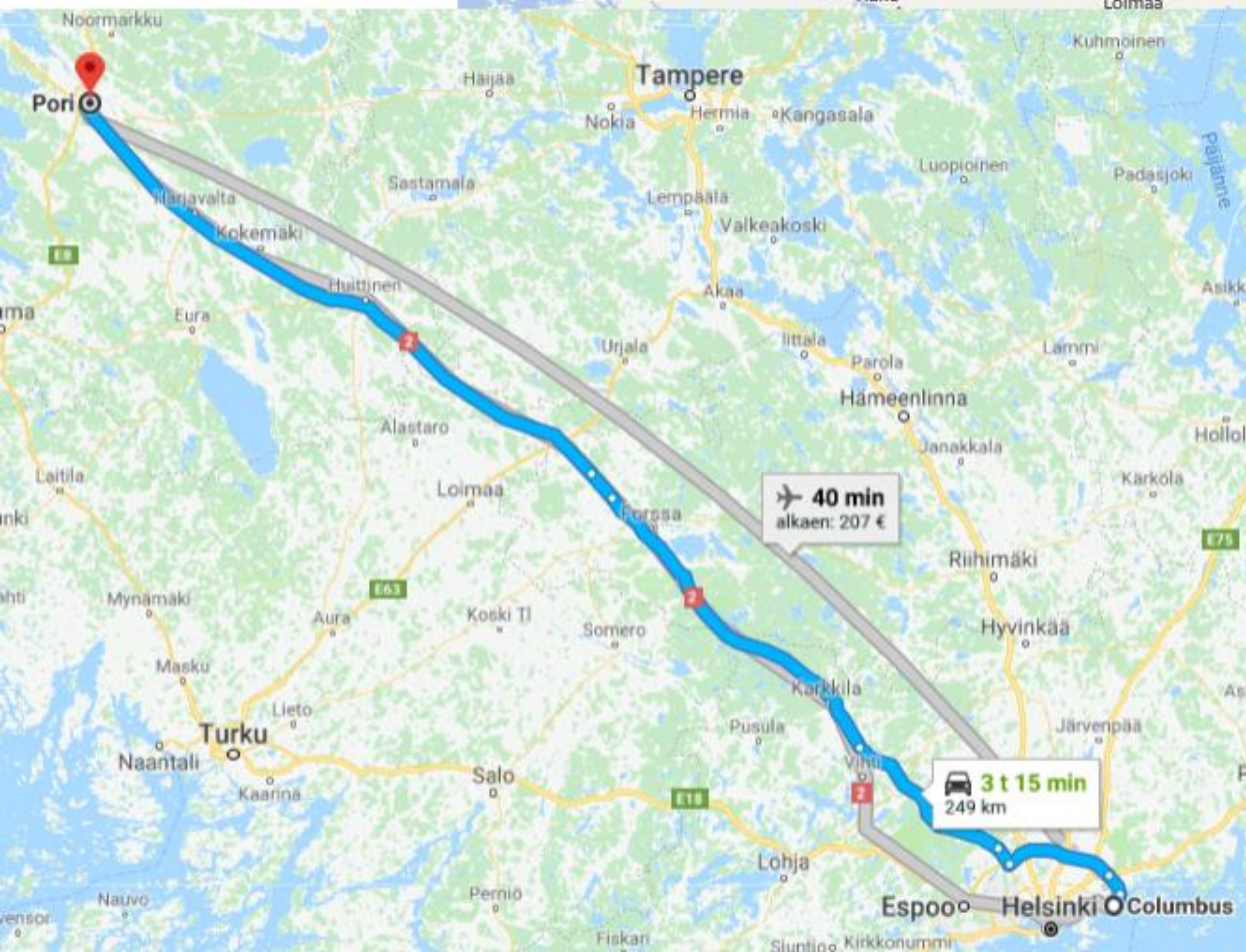
Pietari
Санкт-Петербург

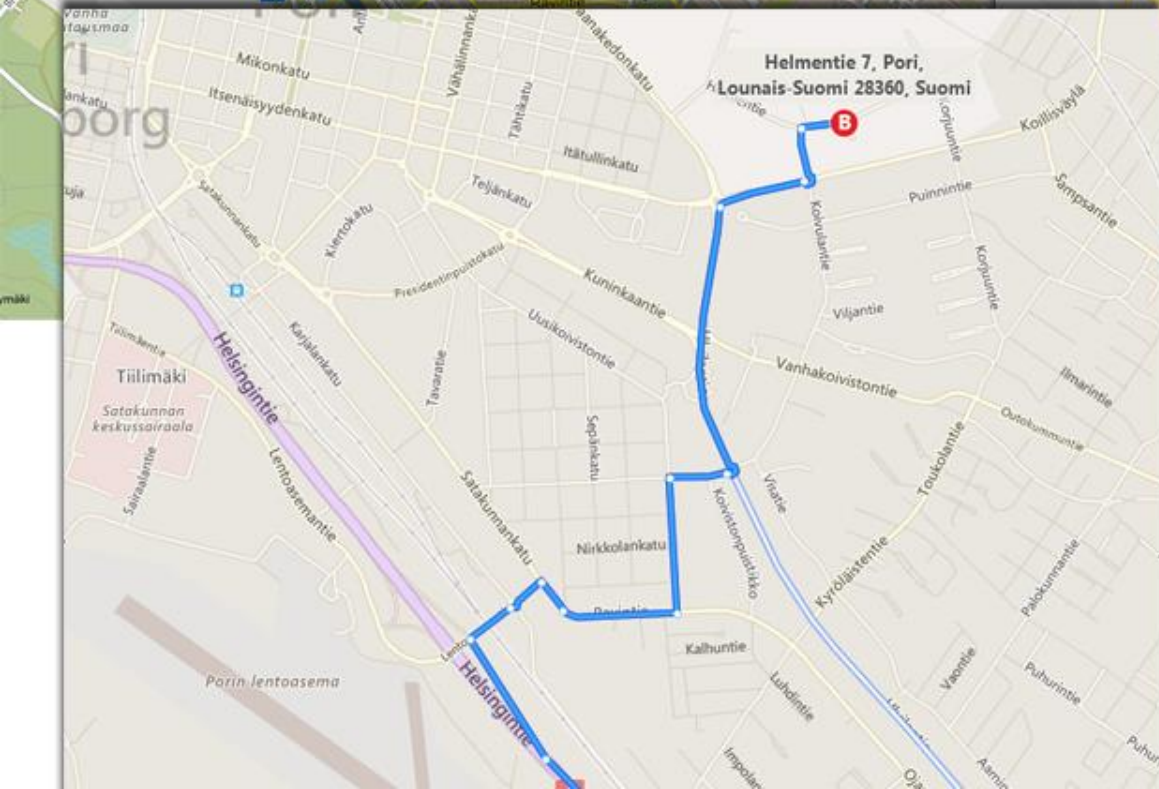
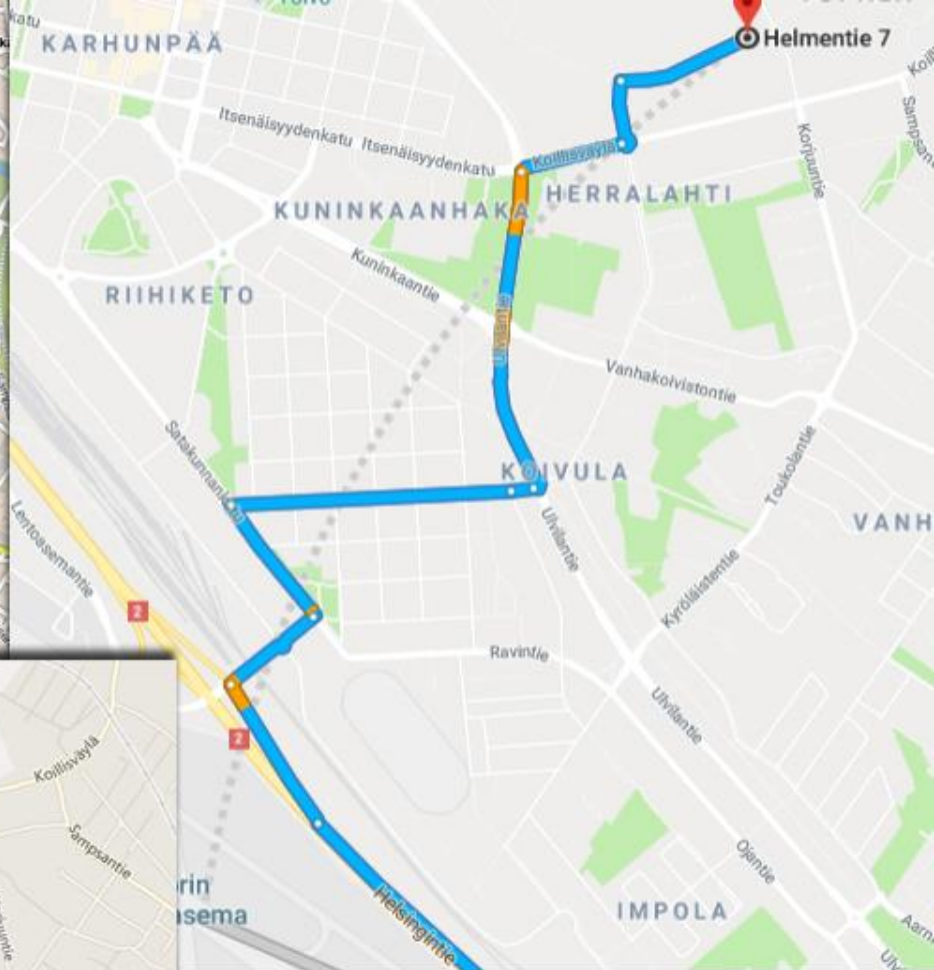
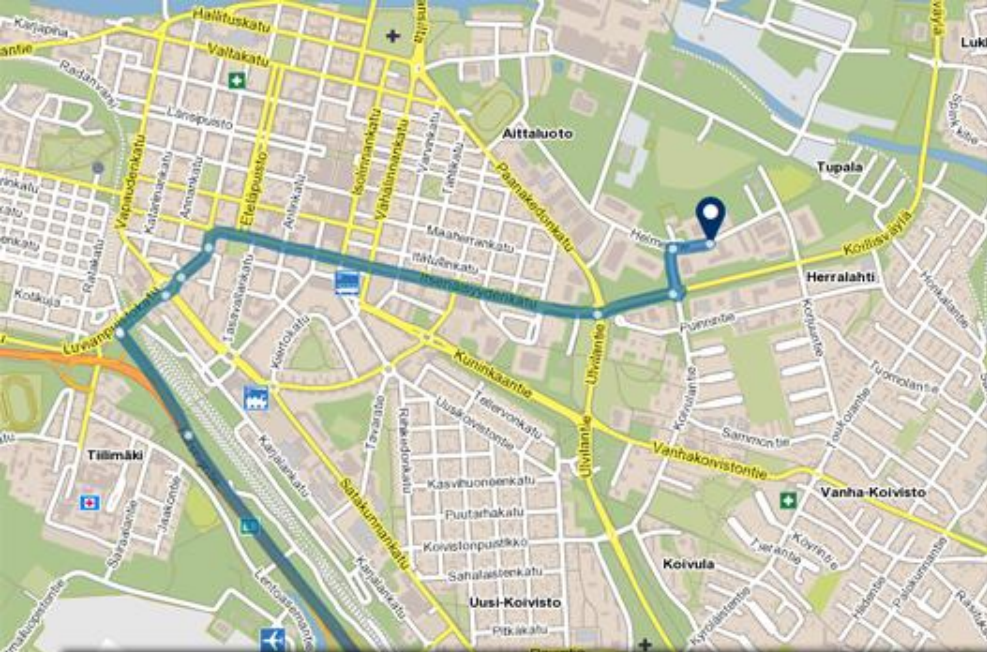
Puskin
Пушкин

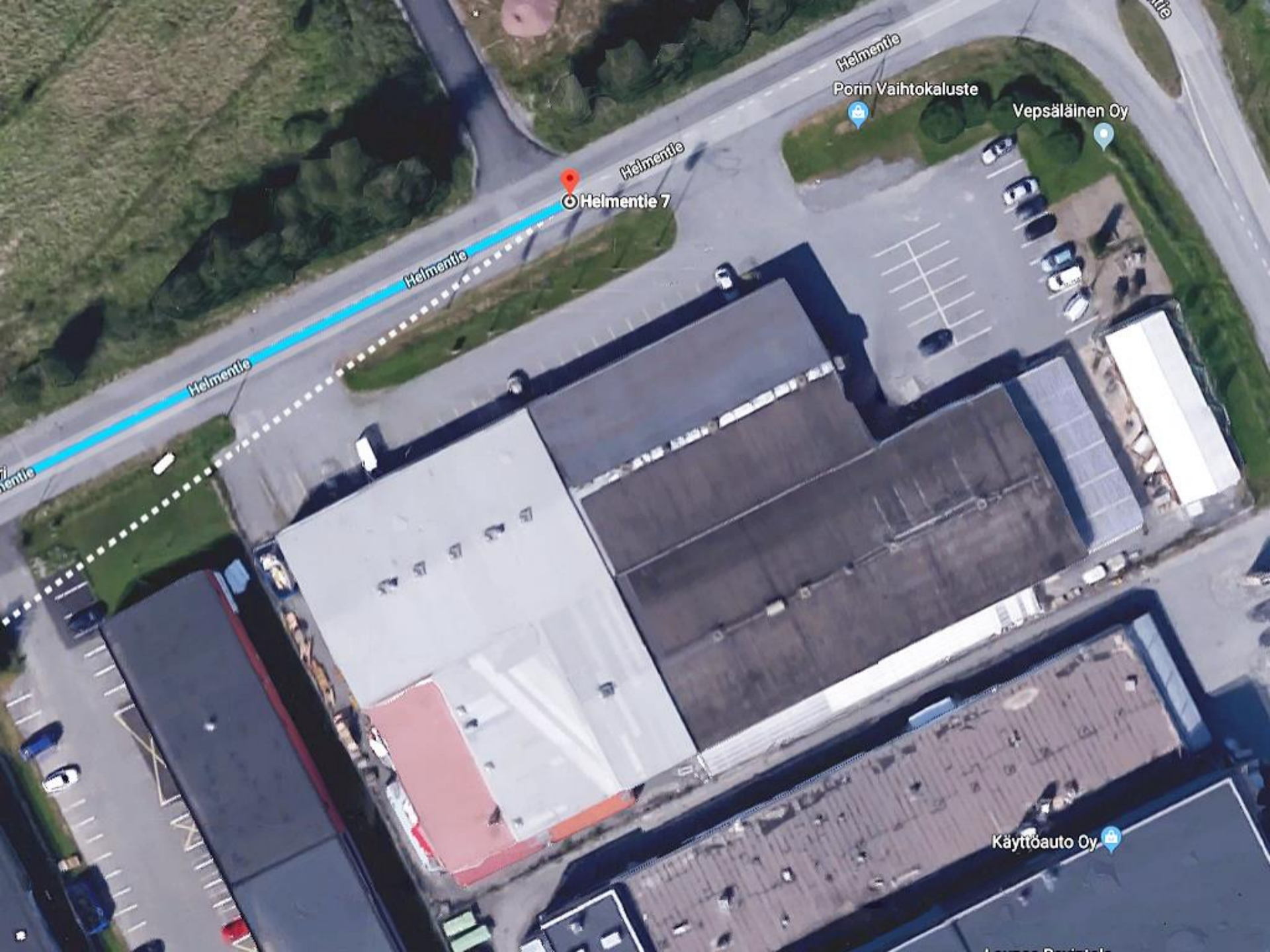
Vodla
kansallinen
Vodla
национальный

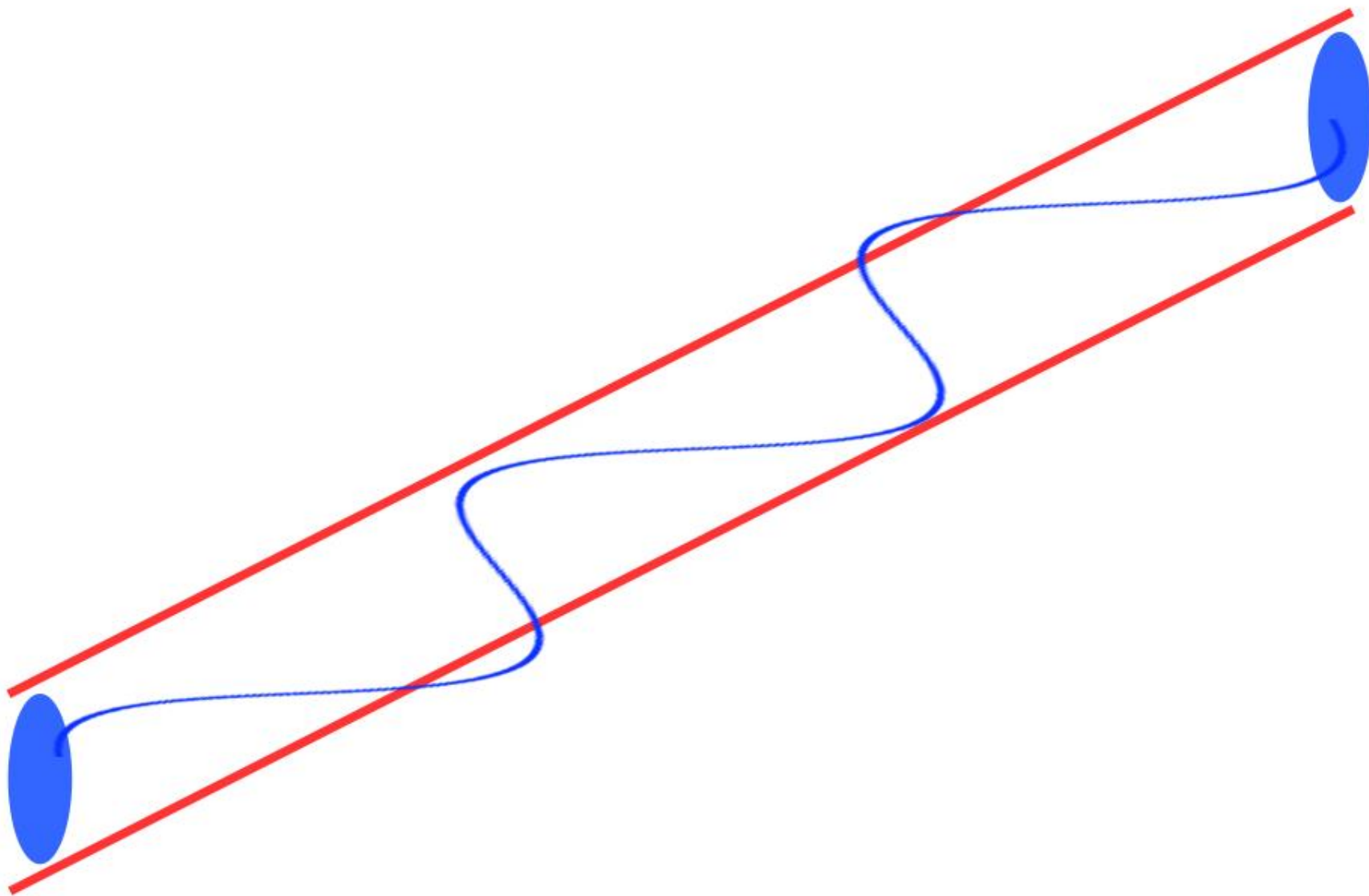


Helmentie 7, Pori,
Lounais-Suomi 28360, Suomi





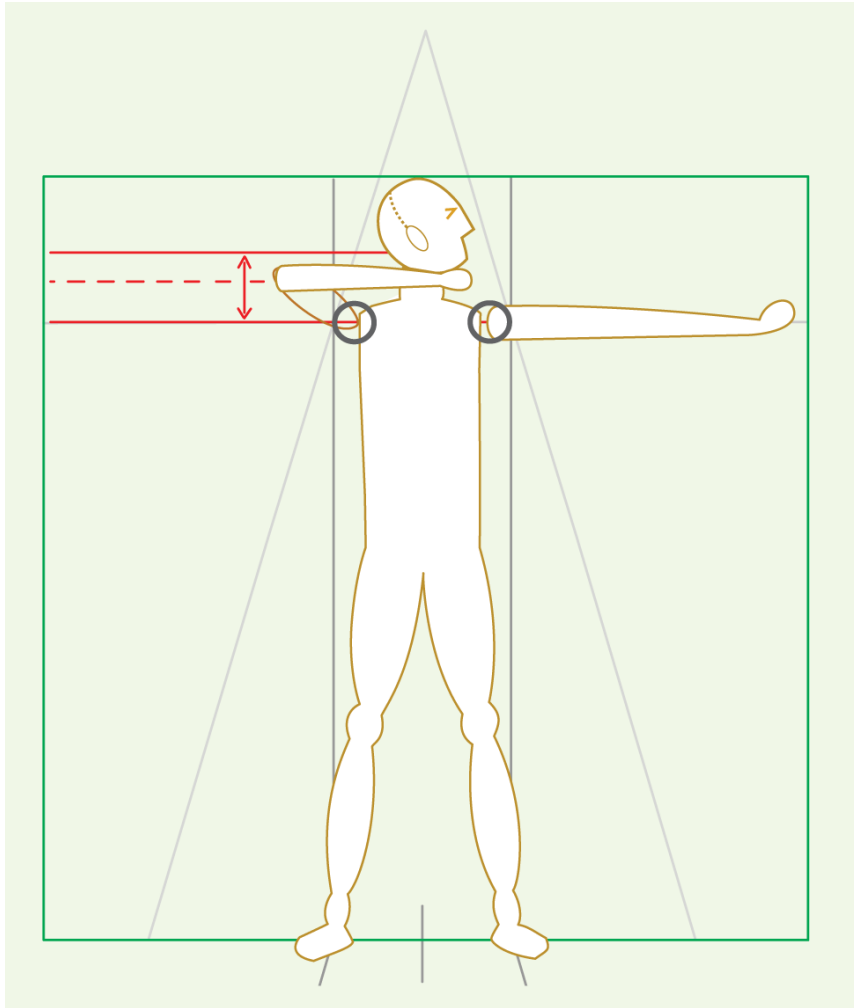




Työkalut

Suorituksen osat	KSL Shot Cycle- vastaavuus		
1. vartalon asento	Stance	1.1 lantio alla	
		1.2 vartalon suoruus/nojaaminen	
		1.3. painopiste	
		1.4 pään linjaus	
		1.5 hartioiden symmetrinen korkeus	
2. kahvaote ja jousikäsi	Gripping	2.1 paine peukalotyynyllä	
		2.2 rystyskulma 45°	
		2.3 suora jousikäsi	
		2.4 kyynernivelen kulma alle 30°	
3. sormiote ja jänteellä roikkuminen	Hooking (to Set)	3.1 etusormi janteen ympäri	
		3.2 ranne suora/ei sisäänpäin	
		3.3 sormiote ja ranne pysyy koko suorituksen ajan	
4. jousen nostaminen ja veto	Setup, Draw to loading	4.1 jousen nostossa vetokäsi nousee suoraan ylös (jänne pysyy paikallaan)	
		4.2 lapapito alkaa nostosta	
5. ankkurointi	Anchoring	5.1 ankkurointi ensin vetokäden lavalle	
		5.2 ankkuroinnin suunta takaa katsottuna ~klo 10	
		5.3 tiukkuus	
6. linjaan pääseminen	(Transfer to holding)	6.1 onko kyynerpää linjassa	
		6.2 onko takaolkapää aktiivinen	
		6.3 vetolavan hallinta/voima	
7. pitovaihe ja tähtääminen	Transfer to holding, Aiming	7.1 laukaisu lähtee pidosta	
		7.2 jänne ei liiku läpituonnin aikana vartaloon nähden	
8. läpituonti	Expansion	8.1 ei ulkoista liikettä	
		8.2 lapapito säilyy	
9. laukaisu ja jälkipito	Release & Follow Through	9.1 laukaisussa käsi lähtee suoraan taakse ja pysyy kaulalla	
		9.2 laukaisukäden lapa menee kiinni rankaan	
		9.3 jousikäsi lähtee hallitusti suoraan eteen tai etuvasemmalle	
10. rytmi/ajoitus		10.1 ampujalla on selkeät vaiheet suorituksessaan	
		10.2 suoritusrytmi pysyy vakona myös kilpailussa	
11. Kilpailuharjoitus			
12. Merkkikoe			

1. Tunti - Asento



Ampuja: _____

Pvm: _____

1.1 lantio alla ☐

1.2 vartalon suoruus/nojaaminen ☐

1.3. painopiste ☐

1.4 pään linjaus ☐

1.5 hartioden symmetrinen korkeus ☐

Huomioita:



VALMENTAJILLE.

Rakenna asiakkaillesi älykäs polku kestäviin tuloksiin ja hyvään oloon.

[LUO ILMAINEN TILI](#)

[LUE LISÄÄ](#)

VIKKORAPORTTI

Näytä treenien viikkoraportti

20 MERKINTÄÄ EDELLISEN 7 PÄIVÄN AIKANA

4 viikkoa

8 viikkoa

12 viikkoa

Vuosi

Jousiammunta

Treeni meni hyvin

Intensiteetti oli raskas

Kesto: 02:00:00

Ammuntaa rannepainoilla ja kuudella lisäpaunalla. Hyvä tunne kun painot ottaa pois

Vko 15	Ma 09.04.18	Ti 10.04.18	Ke 11.04.18	To 12.04.18	Pe 13.04.18	La 14.04.18	Su 15.04.18
Treenimerkinnät	 02:00:00 ! Jousiammunta  30:00 ! Kiertoharjoittelu (kevyt)	 01:00:00 Juoksu 12km/h	 02:00:00 ! Jousiammunta				
Uni	 Hyvä 08:00	 Ihan ok 08:30	 Hyvä 08:15	 Hyvä 08:15			
Aktiivisuus	 0 km 0 askelta	 0 km 0 askelta	 0 km 0 askelta	 0 km 0 askelta			
Vko 14	Ma 02.04.18	Ti 03.04.18	Ke 04.04.18	To 05.04.18	Pe 06.04.18	La 07.04.18	Su 08.04.18
Treenimerkinnät	 45:00 ! Kehonhuolto (kevyt)				 02:00:00 ! Jousiammunta		 02:00:00 ! Jousiammunta
Uni	 Ihan ok 09:00	 Ihan ok 08:20	 Ihan ok 08:40	 Ihan ok 08:00	 Huono 08:18	 Erittäin hyvä 08:30	 Hyvä 08:00
Muistiinpanot		 Flunssa					
Aktiivisuus	 0 km 0 askelta	 0 km 0 askelta	 0 km 0 askelta	 0 km 0 askelta	 0 km 0 askelta	 0 km 0 askelta	 0 km 0 askelta

ESIMERKKIOHJELMA

Muokkaa ohjelmapakettia

Jaa/monista ohjelmapaketti

Lähetä PDF

Luo uusi harjoitusohjelma

Luo uusi kausisuunnitelma

Luo uusi kirjallinen opaste

Luo uusi ravinto-ohjelma

Näytä kerralla riviä

Hae...

☐	LUONTIPVM.		OHJELMAN NIMI	OHJELMAN TYPPI	TO
☐	23.03.2018		1-jakoinen voimaohjelma	Harjoitusohjelma	
☐	23.03.2018		Viikosuunnitelma 8vko	Kausisuunnitelma	
☐	23.03.2018		Kirjalliset ohjeet	Kirjallinen opaste	
☐	23.03.2018		Venyttelyohjelma	Harjoitusohjelma	

Näytetään rivit 1 - 4 (yhteensä 4)

Edellinen

1

Seuraava

Tee valituille...

Vahvista

Ylätaljaveto eteen myötäotteella Ohjeet / video

Lihasuryhmät: yläselkä, ylävartalo

1. Asetu istumaan ja ota hartioita leveämpi myötäote tangosta. Pidä selkä suorana, anna olkapäiden nousta luonnollisesti ylös.
2. Paina ensin olkapäät alas ja lähde vetämään tankoa kohti rinnan yläosaa ja vie samalla alaselkää hieman notkolle sekä kyynärpäitä taakse. Vedä lapoja ala-asennossa yhteen.
3. Palauta nyt kädet takaisin ylös rauhallisesti ja anna olkapäiden taas "nousta korviin".

**Vältä kuitenkin nojaamasta taakse vedon aikana.*

**Liike rasittaa erityisesti selkää mutta myös hauislihasta.*



Sarja	Toistot	Vastus	Lepo
1	10		1-2min
2	8		2-3min
3	6-8		3-4min

Alataljaveto kapea Ohjeet / video

Lihasuryhmät: yläselkä, ylävartalo Liikkeen tasot: Keskivaikea, Moninivel

1. Aseta jalat jalkatukea vasten, ota kahvasta kiinni ja nojaa laitetta kohden. Anna yläselän venyä hieman.
2. Lähde vetämään kahvaa kohti rintakehän alaosaa lapajohtoisesti (lapaluut alas yhteen) ja vie kyynärpäät kylkiä pitkin mahdollisimman pitkälle taakse.
3. Palauta liike hallitusti.

****Alaselkä ei saa pyöristyä missään vaiheessa liikettä!***

**Mikäli ojennat selkää pitkälle taakse, rasitat myös alaselkää.*