

SUOMEN VOIMISTELULIITTO



Mahtava muokkaus – tunti

Suunnittelija Katja Saarivainio , työfysioterapeutti,
pilates -ohjaaja, ryhmäliikunta -ohjaaja



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

voimistelu.fi

Ryhtiä ja voimaa arkeen
Mahtavalla muokkauksella,
lisää liikettä ja haastetta
marraskuuhun



TUNTIKUVAUS

Mahtava muokkaus – tunti on jumppatunti, jossa keskitytään harjoittamaan kehon pinnallisia, liikettä tuottavia suuria lihaksia kuten pakaralihaksia, etu- ja takareiden lihaksia, vatsalihaksia, selkälihaksia sekä käsivarren lihaksista erityisesti hartia- ja ojentajalihaksia. Mahtava muokkaus – tunnilla huomioidaan myös kehon syvät lihakset, jotka tukevat optimaalista ryhtiä sekä ohjaavat turvalliseen suoritustekniikkaan erityisesti kuormittavampia harjoitteita tehdessä. Huomioi, että tunnin tavoitteena on ”muokata” lihaksia, joten harjoitteissa on haastetta! Mukana on ohjeistusta harjoitteiden kevyemmistä/ haastetta lisää - versioista ja alkuasunnoista.

Alkulämmittely koostuu sykettä nostavasta helposta askellus-osiosta, joka herättää hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminnan kautta elimistön valmiiksi harjoitusosioon. Videolla alkulämmittely on tiivistetty lyhemmäksi, ohjatessasi voit rakentaa askelsarjaa useammilla toistoilla ryhmäsi taso huomioiden.

Harjoitusosio koostuu pääasiassa perusharjoitteista, jotka kehittävät lihasvoimaa, lihaskestävyyttä ja kehonhallintaa. Videoissa harjoitteiden toistomäärät ovat tiivistetyt, ja toistomääriä lisäämällä voitkin haastaa myös hengitys- ja verenkiertoelimistöä voiman lisäksi. Mahtava muokkaus sopii erityisesti aloittelevan ohjaajan käyttöön.

TUNNIN TAVOITTEET

Harjoittaa kehon pinnallisia, isoja lihaksia, sekä kehon syviä tukilihaksia.

TÄRKEÄÄ

Ohjatessasi huomioi:

- selkärangan tuettu keskiasento: lantionpohjan lihakset ja poikittainen vatsalihas aktiivisina
- yläselän ryhti, olkapäiden keskiasento, lapatuki
- pään asento selkärangan jatkeena
- alaraajalinjaus (jalkaterä – polvi – lonkka – linjaus)
- hyvä alkuasento aina ennen suorituksen alkamista

Keltaisella merkityt kuvaukset tuovat esiin liikkeen tai osion vaikutuksen terveyskunnon osa-alueisiin ja arjen toimintoihin. Muistathan tuoda niitä esiin myös liikkujille!

MUSIIKKI

Koko tunnille sopii miksattu jumppamusiikki (”pötkömusiikki”), alkulämmittely 115 - 135 BPM, harjoitusosio 70 – 132 BPM. Halutessasi voit myös tikuttaa alkulämmittelyn ja/ tai harjoitusosion yksittäisiä liikesarjoja.

LÄMMITTELY

1.

loukkaantumisten ehkäisy, kehittymisen optimointi, arkielämän liikeratojen aktivointi ja ylläpito

- hengitys + kädet ylös – alas, hengitys + kylkivenytykset
 - painonsiirrot + olkapäiden pyörittelyt ja nostot
 - askel viereen 16´ puolita iskut -> askel viereen 8´ -> askel viereen (liikkuu eteen) 8´
 - polvennostot 16´ -> tuplapolvet 8´ -> 4 repeaters 8´ -> polvi – näpätys – näpätys – polvi
 - askel viereen 16´ -> askel viereen 8´ -> askel viereen (liikkuu taakse) 8´
 - polvennostot 16´ -> tuplapolvet 8´ -> 4 repeaters 8´ -> polvi – näpätys – näpätys – polvi
 - painonsiirrot -> luistelu-painonsiirto -> pysäytä: lyhyet venyttelyt lähentäjä, lonkan koukistaja
- videoklippi ”1. Lämmittely”**

HARJOITUSOSIO

2.

Kyykyt (pakarat, etureidet)

- haara-asento, jalat lantion leveydellä
 - kakkosilla alas – kakkosilla ylös
 - ykköset
 - 3 joustot
 - neljällä alas – neljällä ylös
 - yhden jalan kyykyllä (paino yhdellä jalalla, toinen jalka kevyesti tukee tasapainoa)
- sama rutiini: kakkoset, ykköset, joustot, neljällä alas...
- alaraajalinjaus, yhden jalan kyykyissä lantio pysyy linjassa
- selkä keskiasennossa, vahva keskivartalo

Kyykyt (pakarat, etureidet)

- leveä haara-asento, jalkaterät ulospäin
 - kakkosilla alas – kakkosilla ylös
 - ykköset
 - 3 joustot
 - neljällä alas – neljällä ylös
- alaraajalinjaus
- selkä keskiasennossa
- vahva keskivartalo

videoklippi ”2. Kyykyt”

Niveliä tukevien ja esim. istumasta nousevien lihasten vahvistaminen

3.

Käsien ojennukset ylös ja sivuille (yläselkä – olkapäiden/ käsivarsien takaosat)

- vartalo eteen kallistuneena, kyynärpäät koukussa, kädet auki sivuilla
 - kyynärpäät koukussa kädet eteen kiinni – sivuille auki
 - käsivarsien ojennus ylös vartalon linjassa – sivuille auki
 - kyynärpäät koukussa kädet eteen kiinni – sivuille auki käsivarsien ojennuksella
 - selkä keskiasennossa, pää linjassa vartalon kanssa, olkapäät alhaalla
 - vahva keskivartalo
 - VINKKI: Käsipainoilla/kuminauhalla saat lisähaastetta.
- Kevyempi vaihtoehto on tehdä käsien liikkeet vuorotahtiin.

videoklippit ”3. Kädet – selkä”

Yläselän ryhti - niskahartiavaivojen ehkäisy, käsien liikeratojen ylläpito ja voima – arkitoiminnot kuten kurottaminen korkealta, nostaminen

4.

Asellukset auki – kiinni (syke, pakarat, etureidet)

- marssia, kantapäätä ottaa vastaan askeleen
 - askel auki sivulle – askel takaisin viereen
 - kyykkää askeleella alas – askel takaisin ylös
 - iso askel sivulle, kyykkää askeleella alas – askel takaisin ylös
 - luistelukyky sivulle
 - luistelukyky sivulle + vartalon kierto + käden kurkotus vastakkaiseen jalkaan
- alaraajalinjaus
- selkä keskiasennossa
- vahva keskivartalo
- VINKKI: Käsien liikkeillä ylös/ sivuille aselluksen avauksen ja alasmenon aikana nostat sykettä enemmän.. Lisää myös toistoja ja käytä eri liikesuuntia (eteen, diagonaalit, eteen – ristiin).

videoklippit ”4. Asellukset”

Hapenottokyky, sykeväilivaihtelun kasvattaminen – kestävyys arjessa, esim. välimatkojen liikkumisen tai nopeiden pyrähdysten jaksaminen
Jalkojen voima, liikehallinta ja tasapaino – kaatumisten ja vammojen ehkäisy

5.

Askelkykyt taakse (pakarat, etureidet)

- haara-asento, jalat lantion leveydellä, paino tukijalan kantapäällä
 - vuorotahtiin
 - yksi jalka kerrallaan ykköset
 - ykköset + ylös polvennosto
 - 3 joustot alhaalla
 - 3 joustot -> jalka taakse – kyykkää jalka viereen – jalka takaisin taakse
 - 7 joustot -> jalka taakse – kyykkää jalka viereen – jalka takaisin taakse...
- Alaraajalinjaus, lantio pysyy linjassa, vahva pakara ja keskivartalo
- ylävartalo pystyssä, ryhdikäs yläselkä
- VINKKI: Lisäämällä toistoja, liikelaajuutta (tarpeeksi alas...), käyttämällä step-lautaa/ penkkiä saat lisää haastetta ja vastusta harjoitteeseen.

videoklippit ”5. Askelkykyt taakse”

Jalkojen vahvistaminen, polvia tukevien lihasten vahvistaminen – esim. portaissa liikkuminen

6.

Kulmasoutu ja punnerrus (selkälihakset, rintalihakset, olkapäät, ojentajat, keskivartalo)

- etunoja, polvet suorina/ polvet lattiaa tuettuina, kädet suorina/ kyynärnojassa
 - kyynärpää koukussa ylös kyljen viereen – takaisin alas
 - rintalihaspunnerrus (käsien leveä asento, kyynärpäät sivuille takaviistoon)
 - kyynärpää koukussa ylös kyljen viereen – ojenna käsivarsi suoraksi pään viereen – koukkuun kyljen viereen – takaisin alas
- ojentajalihaspunnerrus (käsien kapea asento, kyynärpäät taaksepäin)
- vahva keskivartalo!
- tukikäden vahva lapatuki! pää linjassa vartalon kanssa, olkapäät keskiasennossa
- harjoite on haastava ja raskas!
- VINKKI: Käsipainoilla ja toistoja lisäämällä saat lisähaastetta.

”videoklippi 6 Kulmasoutu ja punnerrus”

Rankaa ja ryhtiä tukevien lihasten sekä ylä- ja keskivartalon vahvistaminen – niskahartiaseudun oireiden ja selkävaivojen ehkäisy

7.

Jalkojen nostot (pakarat, alaselän lihakset)

- päinmakuu, polvet suorina/ koukussa
 - vuorotahtiin nostot
 - yhden jalan nostot 8 toistoa/ jalka
 - vuorotahtiin nostot
- vahva keskivartalo
- niska rentona

videoklippii ”6. Kulmasoutu+punnerrus 7. Jalkojen nostot”

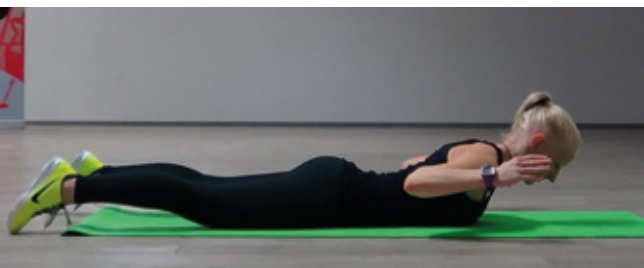
Lantiota ja alaselkää tukevien lihasten vahvistaminen – esim. juoksu ja pyöräily kevyemmäksi näitä vahvistamalla

8.

Ylävartalon nosto + käsien ojennukset (yläselkä – olkapäiden/ käsivarsien takaosat)

- päinmakuu, kyynärpäät koukussa, kädet auki sivuilla
 - ylävartalon nosto – käsivarsien ojennus ylös vartalon linjassa – käsivarsien koukistus takaisin sivuille auki – ylävartalo alas
 - ylävartalon nosto – käsivarsien ojennus 8 toistoa – ylävartalo alas
- ryhdikäs yläselkä
- pää linjassa vartalon kanssa, olkapäät keskiasennossa
- vahva keskivartalo
- VINKKI: Kevyempi vaihtoehto on tehdä käsien liikkeet vuorotahtiin.

Rankaa ja ryhtiä tukevien lihasten sekä ylävartalon vahvistaminen – ryhdin koheneminen ja niskahartiaseudun oireiden ja selkävaivojen hoito ja ehkäisy



9.

Käden ja vastakkaisen jalan nosto (selkälihakset, keskivartalo, pakarot, olkapäät)

- konttausasento/ etunoja/ kyynärnoja
 - käden ja vastakkaisen jalan nosto vuorotahtiin
 - saman käden ja vastakkaisen jalan nostot 4 – 8 toistoa
- selkä keskiasennossa, pää linjassa vartalon kanssa
- vahva keskivartalo
- vahva lapatuki
- VINKKI: Harjoitteesta tulee haastava ja raskas, kun teet jalkojen vuorotahtiin noston etunojassa.

Keskivartalon voima ja hallinta – tasapaino paremmaksi. Liikekyky – käden ja jalan yhteistyö. Selän tukilihasten voimatasapaino ristikkäisillä puolilla – asentovirheiden ja selkävaivojen ehkäisy.



10.

Jalkojen kierto istuen

- koukkuistunta/ kulmaistunta polvet koukussa, ylävartalo taakse kallistuneena
 - alavartalon kierto sivulta sivulle
 - alavartalon kierto + ylävartalon kierto vastakkaiseen suuntaan
- vahva keskivartalo!
- pää linjassa vartalon kanssa, olkapäät alhaalla
- VINKKI: Kevyempi versio on pitää jalat ja kädet tuettuina lattiassa tai tehdä liike pienemmällä liikeradalla.

Keskivartalon voima ja hallinta – selkäoireiden ehkäisy. Kiertävien lihasten vahvistaminen – arjen toimintojen ja liikkumisen tukeminen ja vammojen ehkäisy



11.

Käden ja jalan nosto + kylkirutistus

- kylkinoja, tukijalan polvi koukussa/ suorana, tukikäsi suorana/ kyynärnojassa
 - käden ja jalan nosto – kylkirutistus lähentämällä kyynärpäätä ja polvea – palautus lähtöasentoon (jalka lattiaan)
 - käden ja jalan nosto – kylkirutistus 4 – 8 toistoa – palautus lähtöasentoon
- vahva keskivartalo!
- tukikäden vahva lapatuki! pää linjassa vartalon kanssa, olkapäät keskiasennossa
- harjoite on haastava ja raskas!

Ylä- ja keskivartalon voima ja hallinta – tasapaino ja ryhti. Käsien liikeratojen ylläpito – arjen toiminnot kuten korkealta kurottaminen tai kaatuessa vastaanottaminen



12.

Bicycle

- selinmakuu, polvet koukussa/ suorina lonkkien yläpuolella, kyynärpäät koukussa, sormet niskalla
 - vuorotahtiin vartalon kierto viemällä kyynärpäätä kohti vastakkaista polvea
 - vartalon kierto samaa kyynärpäätä – vastakkainen polvi 8 toistoa
 - syvien lihasten aktivointi!
 - VINKKI: Lisäämällä liikelaajuutta ja pidentämällä vipuvarsia, sekä pitämällä ylävartalo koholla vartalon kierron aikana saat lisää haastetta ja vastusta harjoitteeseen.
- Keskivartalon voima – selän asennon tukeminen ja selkäoireiden ehkäisy. Vatsan lihasten voimatasapaino ristikkäisillä puoliilla. Syvien vatsalihasten aktivointi – ”pömppövatsan” litistys



VENYTTELYT

Lihaskipujen ehkäisy, palautumisen ja kehittymisen edesauttaminen,
lihasten liikeratojen laajuuden säilyttäminen

