

SUOMEN VOIMISTELULIITTO



Mahtava treeni

Suunnittelija Mari Stenman, LtM, fysioterapeutti



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

voimistelu.fi

Mahtavalla treenillä lisää
monipuolista liikettä ja uutta
haastetta kaikille liikkujille

Mahtava treeni 55-60 min.

Mahtava treeni haastaa runsailla vaihtoehdoilla monipuolisesti eritasoiset kuntoilijat. Tunnin aikana treenataan aerobista kuntoa sekä nopeutta, voimaa ja kehonhallintaa koreografialtaan yksinkertaisilla, mutta tehokkailla liikkeillä. Lopputunnin HIIT-haaste takaa hengästymisen ja kasvaneen energiankulutuksen loppupäiväksi.

Mahtava treeni on suunniteltu ulkoharjoitukseksi, mutta sen voi toteuttaa hyvin myös sisätiloissa. Ihanteellisin paikka on esimerkiksi urheilukenttä tai pururata, josta löytyy tankoja/painoa kestäviä puun oksia sekä penkkejä/kantoja/tasaisia kiviä. Ohjaajana tarvitset sekuntikellon tai puhelimen timer-applikaation (esim. seconds). Jokainen osallistuja voi säätää treenin tehon itselleen sopivaksi ja se tarjoaa riittävästi haastetta myös hyväkuntoisille liikunnan harrastajille. Mahtavan treenin tavoitteena on kehittää monipuolisesti kunnon eri osa-alueita mukaan lukien voima, nopeus, liikehallinta sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto.

Treeni koostuu lämmittelystä, eri kunnon osa-alueisiin painottavista kuntopiireistä, HIIT-haasteesta ja jäähdyttelystä.

Keltaisella merkityt kuvaukset tuovat esiin liikkeen vaikutuksen terveyskunnon osa-alueisiin ja arjen toimintoihin.

Muistathan tuoda niitä esiin myös liikkujille! Huomaa, että sekä videoilta että liikekuvista näet myös haastavien liikkeiden kevyemmät versiot eri tasoille liikkujille

Mahtavia treenejä!

Mari

1. Lämmittely

Aika: 10 min.

Tavoite: Hermoston, lihasten, verenkierron, hengityksen ja energiantuoton asteittainen valmistautuminen liikuntaan sekä motivaation herääminen ja mielen valmistautuminen.

Loukkaantumisten ehkäisy, kehittymisen optimointi, arkielämän liikeratojen aktivointi ja ylläpito.

Ohjeistus: Jokainen osallistuja omalla paikallaan. Kaikki tekevät samaa liikettä.



LIIKE

Tasakyykky:
Jalkojen voima – esim.
istumasta nousevien
lihasten vahvistaminen.

TOISTOT

1) 10
2) 10

TEKNIIKAN YDINKOHDAT

Lantionlevyinen asento.
1) Kädet lanteilla, 2) Kosketa
sormenpäillä maata ja nosta
kätet ylhäällä ylös.



Sivukyykky:
Jalkojen voima ja
asennon hallinta –
esimerkiksi tasapaino

10 x / puoli

Astu jalka pitkälle sivulle.
Astuvan jalan polvi koukistuu,
toinen suorana. Kädet
”juoksevat” rennosti mukana.



LIIKE

Rullaus alas –
taaksetaivutus:
Arkielämän liikeratojen ylläpito (kätet), selän terveys & ryhti, hartioiden & selän verenkierto ja liikkuvuus – selkävaivojen ehkäisy

TOISTOT

5

TEKNIIKAN YDINKOHDAT

Kädet sormet ristissä
vartalon edessä – vie jalkojen
väliin rullaten selkä pyöreänä
alas – nosta kätet ylös, rulla
selkä pyöreänä ylös ja taivuta
taakse (jännitä taaksetaivutus-
tuksessa pakarot suojellakse-
si selkää).





| LIIKE | TOISTOT | TEKNIIKAN YDINKOHDAT |
|---|---------|--|
| Lankkukävely: Keskivartalon vahvistaminen rankaa tukien -ryhti & selkävaivojen ehkäisy. Käsien vahvistaminen – esim. kaatuessa vastaanotto turvallisesti | 10 x | Aloitusasento seisten. Rullaa selkä pyöreänä alas eteentäivutukseen ja kävele käsillä lankkuun ja takaisin eteentäivutukseen. Rullaa selkä pyöreänä takaisin ylös. |

| | | |
|---|-------------------|---|
| Juoksu ja pikajuoksu: Juoksu & kävelykyvyn ylläpito, hapenotto kyvyn vahvistaminen, sykevaihtelun suurentaminen – arjen kestävyys, kyky edetä ripeästi, astman helpottaminen | 3 x 20 s. + 10 s. | Hölkää paikallaan 20 s. – juokse paikallaan pikajuoksu 10 s. Kädet aktiivisesti mukana. |
|---|-------------------|---|

| | | |
|--|------------|---|
| Vartalon kierrot: selän terveys – arjen liiketojen ylläpito, verenkierron lisääminen, keskivartalon vahvistaminen | 10 x/puoli | Seiso jalat hieman lantiota leveämmällä. Kierrä vartaloa ja kosketa kädellä vastapuolen alaselkään. |
|--|------------|---|

| | | |
|---|---------------------|--|
| Aktiiviset venytykset Askelkykykykytaivutukset: tasapaino, liikehallinta, jalkojen voima, käsien liikeradat, kyljen liikkuvuus | 10 taivutusta/puoli | Askelkykykyssä taivuta vuoro käsin ylös – alas pyöristäen samalla vuorokylkeä ja kyykäen alas. |
|---|---------------------|--|



LIIKE

Pyöritys - avaus
Hiihtohyppy:
tasapaino, rangan liikku-
vuus, käsien ja yläselän
liikeradat, lonkankoukista-
jan & lantion vahvistaminen
ja liikeradan avaaminen
Luuliikunta jaloille – osteo-
poroosin ehkäisy

TOISTOT

5 x/puoli

TEKNIIKAN YDINKOHDAT

Polvi rintaan, jolloin selkä
pyöristyy ja kädet tulevat
eteen – jalka suorana taakse,
jolloin kädet aukeavat sivuille.
Molempien puolien jälkeen 20
hiihtohyppyä.

Askeleet eteen:

Olkapään & rintakehän
liikkuvuus – ryhti & niska-
hartiavaivat. Jalkojen takaosan
liikkuvuus ja liikelaajuus;
vammojen ehkäisy, pukeminen
ja kenkien sitominen

Jalat lantionleveyisessä haa-
rassa, kädet pään yläpuolella,
kynärpäistä kiinni. Astu eteen
ja taivuta selkä suorana alas
(hyvää huomenta) – astu
taakse ja nosta ylävartalo
pystyyn.

2. Kuntopiirit eri tavoitteilla

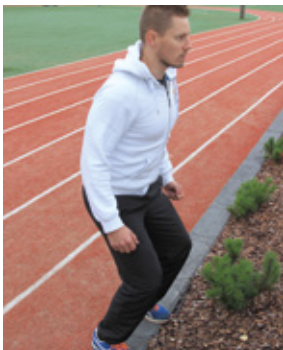
Jokaisessa kuntopiirissä on oma kehittämistavoitteensa: 1) nopeuskestävyys, 2 voima ja 3) keuhonhallinta. Voit asettaa timer-applikaatioon 23 x 1 minuutin jaksot.

2.1 Nopeuskuntopiiri

Aika: 2 min. valmistelua ja 6 min. treeniä

Tavoite: Nopeuskestävyyden, räjähtävyyden ja anaerobisen suorituskyvyn (jaksaa tehdä lyhytkestoisesti kovaa työtä) kehittäminen – **arkikestävyys, nopeiden pyrähdysten jaksaminen, esim. kiiruhtaminen paikasta toiseen**

Ohjeistus: Jaa ryhmä kolmeen ja käy läpi liikkeet (jos ryhmä on pieni tai välineitä on riittävästi kaikille, voit teettää myös koko ryhmällä samaa liikettä). Jokainen ryhmä tekee omaa liikettään ja vaihtaa sen jälkeen toiseen liikkeeseen. Liikettä tehdään 20 sekuntia mahdollisimman nopeasti ja räjähtävästi, jonka jälkeen palautellaan aktiivisesti (hölkkä, ravistelut tms. kullekin parhaiten sopiva tapa) 40 sekuntia. Kuntopiiriä toistetaan 2 kierrosta: 2 kierrosta x 3 liikettä x 1 min. (20 sekuntia työ/40s. palautus).



| LIIKE | YDINTEKNIikka | VAIHTOEHDOT | VÄLINEET |
|--|--|----------------------------------|---------------------------------|
| Boxihyppy ja 90 asteen käännöshyppy: Jalkojen voima, luuliikunta, keskivartalon voima - pyörivän liikkeen hallinta | Hyppää penkille tasajaloin ja ponnista tasajalkaa alas. Hyppää maassa kääntyen 90 astetta ja takaisin. Pehmennä polvet alastuloissa. | Askeltaen Erikorkuiset penkit | Penkki, kanto tai tasainen kivi |



| | | | |
|---|--|---------|---|
| Viivajuoksu (n. 5 min. suunta): Hapenottokyky ja sykevälivaihtelun suurentaminen; peruskestävyys arjessa Liikekyky eri tasoissa; lattialta poimiminen | Juokse viivalta viivalle koskettaen välillä viivaa | Kävelen | – |
|---|--|---------|---|



| | | | |
|--|--|--------------------------------|---|
| Vauhditon pituushyppy Jalkojen voimantuotto ja nilkan lihasten vahvistaminen; liikkumisnopeuden ylläpito | Ponnista tasajalkaa paikaltasi mahdollisimman pitkälle 3 kertaa pärräkkäin ja hölkkää takaisin | Tasakyyky ponnistaen varpaille | – |
|--|--|--------------------------------|---|

2.2 Voimakuntopiiri

Aika: 2 min. valmistelua ja 6 min. treeniä

Tavoite: Lihasvoiman kehittäminen ja kehon muokkaaminen – arjen toimintakyvyn ylläpito lihasvoiman avulla

Ohjeistus: Säilytä ryhmäjako ja käy läpi liikkeet. Jokainen ryhmä tekee omaa liikettään ja vaihtaa sen jälkeen toiseen liikkeeseen. Liikkeitä tehdään 10 toistoa (5 + 5, jos vaihdetaan puolta) 30 sekunnin ajan ja palaututaan jäljelle jäävä aika (yksilöllinen). Ohjaaja siis kellottaa 30 sekunnin ajanjaksot 6 minuutin ajan. Liikkeistä valitaan vaihtoehto, jolla jaksaa juuri ja juuri tehdä 10 toistoa, mitä kannattaa painottaa osallistujille. Kuntopiiriä toistetaan 4 kierrosta: 4 kierrosta x 3 liikettä x 30 sekuntia. 1-jalan kyykky- ja punnerrusryhmäläiset käyttävät penkkiä/tankoa vain, jos niitä on riittävästi kaikille.



| LIIKE | YDINTEKNIikka | VAIHTOEHDOT | VÄLINEET |
|--|--|---|--|
| 1-jalan kyykky Jalan voima, niveliä tukevien lihasten vahvistaminen; vammojen ehkäisy | Ojenna toinen jalka eteen ja kyykkää toisella jalalla mahdollisimman alas. Huolehdi polvi-varvaslinjauksen säilymisestä. | Tangosta kiinni pitäen Penkille istuen Toisella jalalla maasta tukien | Penkki tai tanko (ei välttämätön, jos voimaa riittävästi tai jos tukee ilmassa olevalla jalalla) |



| | | | |
|---|--|--|-------------------------|
| Punnerrus Ylävartalon voima ja hallinta - käsien toimintakyvyn ylläpito, esim. työntäminen ja nostaminen | Leveällä tai kapealla hartioiden levyisellä otteella punnerrus (otetta voi myös vaihdella) | Polvet maassa (kevyin) Kädet penkillä Jalat penkillä (raskain) | Penkki (ei välttämätön) |
|---|--|--|-------------------------|



| LIIKE | YDINTEKNIikka | VAIHTOEHDOT | VÄLINEET |
|--|---|---|------------------|
| Vaakasoutu Yläselän ja keskivartalon ryhti ja kannatus; niskahartioireiden ehkäisy, ylävartalon voima | Ota kiinni tangosta tai penkin reunasta myötä- tai vastaotteella. Tuo vartalo lähelle vaakatasoa tangon tai penkin alle. Vedä rinta lähelle tankoa/penkkiä. | Vaakasoudussa polvet koukussa (kevyempi) tai suorassa (raskaampi) Kulmasoutu seisten (kevyin) Negatiivinen leuanveto Leuanveto (raskain) | Penkki tai tanko |



2.3 Kehonhallintakuntopiiri

Aika: 1 min. valmistelua ja 6 min. treeniä

Tavoite: Kehonhallinnan, koordinaation ja lihaskestävyyden kehittäminen.

Tasapainon ja liikehallinnan kehittäminen; kaatumisten ja vammojen ehkäisy.

Ohjeistus: Kaikki tekevät harjoitukset samaan aikaan, joten liikkeitä ei tarvitse käydä etukäteen läpi.

Liikkeitä tehdään 30 sekuntia hallitusti omassa tahdissa, jonka jälkeen vaihdetaan puolta. Kun

molemmat puolet on tehty, vaihdetaan liikettä. Kuntopiiriä toistetaan 2 kierrosta: 2 kierrosta x 3 liikettä x

1 min. (30 s./puoli).



LIIKE

Vipunosto vaaka-asennosta

Tasapaino, liikehallinta. Selkää ja ryhtiä tukevien lihasten vahvistaminen. Jalan takaosan sekä rintakehän liikkuvuus ja liikelaajuus.

YDINTEKNIikka

Lantionleveyisestä haarasta laskeudu vaakaan (toinen jalka suorana takana ja toinen tukijalkana maassa). Tee käsillä vipunostoja.

VÄLINEET

–



Polvennosto ja askelkyykky – etujalan siirto puolelta toiselle

**Tasapaino, lihashallinta
Jalkojen vahvistaminen,
luuliikunta jaloille**

Lantionleveyisestä haarasta nosta toinen polvi ylös rintaan nostaen samalla kätet ylös ja astu se taakse askelkyykkyyn. Siirrä etujalkaa n. 20 cm sivulta sivulle 6 kertaa. Nosta polvi takaisin rintaan ja palaa alkuasentoon.

–



Sivukyykky kierrolla ja tähdellä

Keltaisella tekstiilillä Isojen liikeratojen ylläpito, jalkojen voima, tasapainon hallinta

Jalat yhdessä, astu toiselle sivulle sivukyykkyyn ja tuo molemmat kätet säärelle/maahan vartaloa kiertäen. Nouse toiselle puolelle tähtiasentoon.

–



3 Tabata style challenge

Aika: 4 x 4 min + 3 x 1 min. palautus on 19 min.

Tavoite: Korkea energian kulutus harjoituksen aikana ja sen jälkeen sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön ja aineenvaihdunnan kehittäminen. **Arkikestävyys ja palautuminen, hapenottokyky, rasvanpoltto**

Ohjeistus: Kyseessä on HIIT (high-intensity interval)-harjoitus, jota toteutetaan 4 kierrosta. Yksi kierros koostuu kahdesta vuorottelevasti liikkeestä. Liikettä 1 tehdään 20 sekuntia, jonka jälkeen palautellaan aktiivisesti (esim. kevyt hölkkä tai ravistelu) 10 sekuntia. Tämän jälkeen tehdään liike 2 samalla kaavalla jne. 4 minuutin jälkeen on 1 minuutin tauko, jonka aikana näytetään seuraavan kierroksen kaksi uutta liikettä.



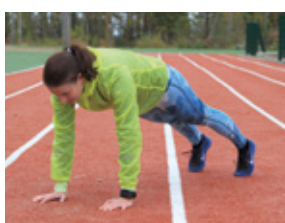
| LIIKE | TEKNIIKAN YDINKOHDAT | VAIHTOEHDOT |
|---|---|-------------------|
| KIERROS 1 | | |
| Liike 1 Hapenottokyky, sykevälivaihtelun suurentaminen | Hiihto Hyppää vuorojalka eteen nopeassa tahdissa. Kädet mukana luonnollisesti. | Paikallaan marssi |



| | | |
|---|--|--|
| Liike 2 Luuliikunta käsille, ylävartalon voima | Capoiera kärrynpyörä Tuo kädet maahan ja heitä jalat kärrynpyörän tapaan, mutta oikeaa kärrynpyörää matalammalla toiselle puolelle. | Käsille varaus ja pieni ponnistus ilmaan |
|---|--|--|



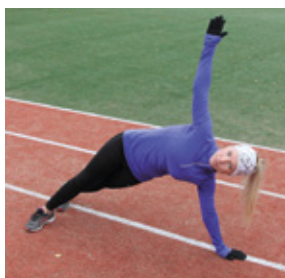
| LIIKE | TEKNIIKAN YDINKOHDAT | VAIHTOEHDOT |
|---|--|---|
| KIERROS 2 | | |
| Liike 1 Jalkojen voima, nopean ja pyörivän liikkeen hallinta | Hämähäkkihyppy Kyykyssä toinen käsi maassa – hyppää kääntäen 90 astetta ja vaihtaa käsiä. | Sivukyyky ja ponnistus hyyttää takaisin perusasentoon |



| | | |
|---|--|-------------------|
| Liike 2 Liikkumiskyky eri tasoja vaihdellen, luuliikunta käsille ja jaloille | Pikajuoksu ja etunojassa käynti Pikajuoksu paikallaan. Ohjaajan käskystä etunojassa käynti. | Paikallaan marssi |
|---|--|-------------------|



| LIIKE | TEKNIIKAN YDINKOHDAT | VAIHTOEHDOT |
|---|----------------------|---------------------------------|
| KIERROS 3 | | |
| Liike 1 Jalkojen vahvistaminen; portaissa liikkumisen ylläpito | Askelkyykyhyppy | Hyppää vuorojaloin askelkyykyyn |
| | | Vuorojalan askelkyykyt |



| | | | |
|---|-----------------|-----------------------------------|---|
| Liike 2 Keskiartalon hallinta; selkäoireiden ehkäisy Ylävartalon voima | Kiertävä lankku | Etunojassa kierrä vuorokäsi ylös. | Etunoja polvet maassa |
| | | | Konttausasennossa vuorokäden nosto ja vartalon kierto |



| | | | |
|--|-------------------|---|--|
| KIERROS 4 | | | |
| Liike 1 Ponnistaminen, luuliikunta jaloille | Haarahyppykliikki | Jalat lantiota hieman leveämässä haarassa. Hyppää jalat näpäyttäen yhteen ja takaisin | Näpäytä vuorojaloin toisen jalan nilkkaa |



| | | | |
|---|---|---|--------------------------|
| Liike 2 Keskivartalon hallinta - selkäoireiden ehkäisy. Rankaa ja selän oikeaa asentoa tukevien lihasten vahvistaminen | Etunojassa vastakkaisten raajojen ojennus | Etunojassa ojenna vastakkainen käsi ja jalka. | Etunojassa polvet maassa |
| | | | Konttausasennossa |

4 Jäähdyttely

Aika: 5 min.

Tavoite: Rauhoittaa ja auttaa palauttamaan elimistö ja mieli hiljalleen treeniä edeltävään tasoon.

Lihaskipujen ehkäisy, palautumisen ja kehittymisen edesauttaminen.

Ohjeistus: Jokainen omalla paikallaan.

| | LIIKE | YDINTEKNIikka |
|---|--------------------------------------|--|
|  | Sivulta sivulle hyppely ja ravistelu | Hyppele kevyesti sivulta sivulle käsiä ravistellen |
|  | Rullaus alas - taaksetaivutus | Kts. alkulämmittely |
|  | Askeleet eteen | Kts. alkulämmittely |
|  | Selän pyöristys | Koukista polvet ja tuo kyynärpäät reisille selkää pyöristäen n. 15 s. |
|  | Reiden etuosan venytykset | Ota kiinni saman puolen nilkasta tuoden sitä lähelle pakaraa, noin 15 s./puoli |
|  | Pakarihasten venytys | |
|  | Hartioiden pyöriytykset | Pyörittele hartioita taakse jättäen ne lopulta taakse ja alas. |



SUOMEN
VOIMISTELULIITTO

voimistelu.fi