

Sisällys

Termistöä

1 Voimaharjoittelun hyödyt

- 1.1 Terveyshyödyt
- 1.2 Suorituskykyhyödyt
- 1.3 Henkinen hyvinvointi

2 Harjoittelun periaatteet

- 2.1 Harjoittelun laatu

3 Liikeoppiminen voimaharjoittelussa

- 3.1 Liikehallinnan kompensatiomekanismien tiedostaminen
- 3.2 Taidon oppiminen ja liike
- 3.3 Taidon oppimisen kolmi- ja viisivaiheiset teoriat

4 Mistä voima koostuu?

- 4.1 Energiantuotto
- 4.2 Lihastyömuodot
- 4.3 Rakenteelliset tekijät
- 4.4 Hermostolliset tekijät
- 4.5 Hennemannin kokoperiaate
- 4.6 Pituus-jännityssuhde ja voimakäyrä
- 4.7 Jännityshistoria
- 4.8 Psykologiset tekijät

5 Voimaharjoittelun muuttujat

- 5.1 Intensiteetti
- 5.2 Volyymi
- 5.3 Liikevalinnat
- 5.4 Lepotauot
- 5.5 Tempo
- 5.6 Muut

6 Biomekaniikan lyhyt oppimäärä

- 6.1 Taustaa ja historiaa
- 6.2 Voima, vipuvarret ja momentit
- 6.3 Anatomiset erot
- 6.4 Hyvä nostotekniikka ei ole makuasia
- 6.5 Biomekaniikan lainalaisuudet kyykyssä

7 Voima-nopeusjatkumo

- 7.1 Toimintamekanismi ja voima-nopeuskäyrä
- 7.2 Nopeusvoima ja RFD
- 7.3 Venytys-jännityssykli

8 Voiman osa-alueet ja jatkumomalli

- 8.1 Perusvoimaharjoittelu
- 8.2 Maksimivoimaharjoittelu
- 8.3 Nopeusvoimaharjoittelu
- 8.4 Kestovoimaharjoittelu

9 Perusliikemallit

- 9.1 Kyykky
- 9.2 Lannesarana
- 9.3 Työntö vaakasuunnassa
- 9.4 Veto vaakasuunnassa
- 9.5 Työntö pystysuunnassa
- 9.6 Veto pystysuunnassa
- 9.7 "Kaikki muut"

10 Liikevalinnat

- 10.1 Yhdellä vai kahdella raajalla?
- 10.2 Pääliikkeet
- 10.3 Apuliikkeet
- 10.4 Tukiliikkeet
- 10.5 Liikkeiden lukumäärä
- 10.6 Liikkeiden sijoittaminen harjoitukseen

11 Keskivartalon toiminta ja harjoittelu

- 11.1 Neutraali selän linja
- 11.2 Keskivartalon stabiliteetti ja IAP
- 11.3 Keskivartaloharjoittelu

12 Nostovyön käyttö

- 12.1 Mitä vyön käytöllä saavutetaan?
- 12.2 Milloin ja miten käyttää?
- 12.3 Vyön malli

13 Harjoituskokemus

- 13.1 Vaikutukset voimaharjoittelun muuttujiin
- 13.2 Voimastandardit

14 Ärsykevaihtelu

- 14.1 Ärsykevaihtelun keinoja

15 Harjoittelun yksilöllisyys

- 15.1 Vaihtelut harjoitusmäärissä
- 15.2 Toistomäärät ja liikevalinnat
- 15.3 Vaihtelut kehitysnopeudessa
- 15.4 Alkuun harjoittelun yksilöimisessä

16 Sarja- ja toistoyhdistelmät

- 16.1 Suorat sarjat
- 16.2 Suorat noususarjat
- 16.3 Laskeva pyramidi
- 16.4 Nouseva pyramidi
- 16.5 Herättely-/ylirautasarjat
- 16.6 *Back off* -/perusvoimasarjat
- 16.7 Toistomaksimit
- 16.8 Päivän maksimi + *back off* -sarjat
- 16.9 Cluster-sarjat
- 16.10 Tavoitevolyyymi tai kiinteä määrä toistoja
- 16.11 Aaltosarjat
- 16.12 Toistotikkaat
- 16.13 Sarjapituuden määrittäminen suhteellisella intensiteetillä
- 16.14 Aikaikkuna

17 Harjoitusmuodot ja -välineet

- 17.1 Levytanko
- 17.2 Käsipainot
- 17.3 Kahvakuulat
- 17.4 Kehonpainoharjoittelu
- 17.5 Laitteharjoittelu
- 17.6 Vastuskelkka
- 17.7 Strongman-harjoittelu

18 Harjoitteluun asennoituminen

- 18.1 Vireystila
- 18.2 Mielikuvaharjoittelu
- 18.3 Käytännön vinkkejä

19 Lämmittely voimaharjoitteluun

- 19.1 Lämmittelyn tavoitteet
- 19.2 Lämmittelyn osa-alueet
- 19.3 Käytännön esimerkit
- 19.4 Venyttely ja omatoiminen kehonhuolto osana lämmittelyä
- 19.5 Lämmittely- ja noususarjat
- 19.6 Muut hyödyt ja käytöt

20 Jäähdyttely voimaharjoituksen jälkeen

- 20.1 Jäähdyttelyn muodot
- 20.2 Vaikutukset
- 20.3 Käytännön suositukset

21 Hypertrofiaharjoittelu

- 21.1 Potentiaali lihaskasvulle
- 21.2 Kriteerit lihaskasvuun tähtäävälle harjoittelulle
- 21.3 Sarjapituus lihaskasvuharjoittelussa
- 21.4 Harjoitusvolyymin merkitys
- 21.5 Liikekohtaiset suositukset
- 21.6 Harjoitusfrekvenssi
- 21.7 Liikevalinnat
- 21.8 Lihaskasvuharjoittelun tehokeinot
- 21.9 Käytännön suosituksia

22 Painonnosto osana voimaharjoittelua

- 22.1 Painonnostoharjoittelun hyödyt
- 22.2 Vetovaiheet
- 22.3 Painopisteen hallinta
- 22.4 Painonnostotekniikoiden harjoittelu
- 22.5 Harjoituskokemuksen huomioiminen
- 22.6 Osaharjoitteet opettelussa ja harjoitusvaikutuksen luomisessa
- 22.7 Yleiset tekniikkavirheet
- 22.8 Tarvittavat varusteet
- 22.9 Harjoituksen rakenne
- 22.10 Kehonhuollon merkitys
- 22.11 Painonnostoharjoittelun sanastoa

23 Erityishuomiot naisten voimaharjoittelussa

- 23.1 Lähtötaso ja kehitysnopeus
- 23.2 Intensiteetti ja sarjapituus
- 23.3 Liikevalinnat
- 23.4 Frekvenssi ja harjoitusvolyymi
- 23.5 Lepojaksot
- 23.6 Kuukautiskierron vaikutus harjoitteluun

24 Urheilijan voimaharjoittelu

- 24.1 Laji- ja urheilija-analyysi
- 24.2 Liikevalinnat ja -kategorisointi
- 24.3 Riittävän vahva?
- 24.4 Lajivoimaominaisuudet
- 24.5 Lajispesifinen harjoittelu
- 24.6 Harjoittelun spesifisyys ja harjoituskokemus
- 24.7 Erityishuomiot nopeusvoimaharjoittelussa
- 24.8 Ketteryys ja suunnanmuutoskyky
- 24.9 Suuntaviivat urheilijan voimaharjoitteluun

25 Lasten ja nuorten voimaharjoittelu

- 25.1 Yleiset harhaluulot
- 25.2 Harjoittelun suuntaviivat

26 Seniori-ikäisten voimaharjoittelu

- 26.1 Yleiset suositukset
- 26.2 Harjoitusmuodot ja liikevalinnat
- 26.3 Intensiteetti ja volyymi
- 26.4 Frekvenssi
- 26.5 Muita huomioita

27 Otevoimaharjoittelu

- 27.1 Harjoittaminen
- 27.2 Liikevalinnat
- 27.3 Harjoittelun rytmitys

28 Fysioterapiasta voimaharjoitteluun

- 28.1 Jatkumo kivusta kovaan kuntoon
- 28.2 Voimaharjoittelu fysioterapiassa
- 28.3 Alaselkäkipu
- 28.4 Krooninen niskakipu
- 28.5 Olkapääkiput
- 28.6 Jännevaivat (akilles ja patella)
- 28.7 Tenniskyynärpää
- 28.8 Nivelrikko
- 28.9 Polvikipu
- 28.10 Eturistisidevammat
- 28.11 Urheiluvammojen ennaltaehkäisy
- 28.12 Suorituskyvyn eri osa-alueiden ylläpito kuntoutuksessa
- 28.13 Harjoitusohjelman suunnittelu kuntoutusvaiheessa

29 Harjoitusvolyymi, sarjakestävyys ja toistomaksimit

- 29.1 Volyymisuosituksia
- 29.2 Annos-vastesuhde
- 29.3 MRV
- 29.4 Sarjakestävyys
- 29.5 Toistomaksimit
- 29.6 Toistomaksimien ja sarjakestävyuden yhteys

30 Edistyneet sovellukset

- 30.1 Eksentrisen ja isometrisen harjoittelu
- 30.2 Kontrastivoimaharjoittelu
- 30.3 Muuttuva vastus
- 30.4 VBT – nopeuserusteinen harjoittelu

31 Autoregulaatio harjoittelussa

- 31.1 Kysymykset autoregulaation taustalla
- 31.2 Työkalut autoregulaation apuna

32 Periodisaatio

- 32.1 Yleisiä huomioita
- 32.2 Periodisoinnin periaatteet
- 32.3 Yhden ominaisuuden jaksotus
- 32.4 Usean ominaisuuden jaksotus
- 32.5 Blokkiperiodisaatio ja painopisteajattelu
- 32.6 Progressiomallit
- 32.7 Sarja- ja toistoyhdistelmät periodisaatiossa
- 32.8 Kevennys/deload
- 32.9 Kriittinen näkökulma
- 32.10 Termistöä

33 Harjoitusohjelman suunnittelu

- 33.1 Merkinnät
- 33.2 Tavoite ja intensiteetti
- 33.3 Harjoitettavien ominaisuuksien järjestys
- 33.4 Frekvenssi
- 33.5 Liikevalinnat, -parit ja -progressio
- 33.6 Sarja- ja toistoyhdistelmät
- 33.7 Periodisaatio- ja progressiomalli

34 Kuormituksen seuranta

- 34.1 Kuormitusfysiologia
- 34.2 Väsymyksen tasot
- 34.3 Sovellukset voimaharjoittelussa
- 34.4 Seuranta käytännössä
- 34.5 Ylikuormitustila

35 Välineet & varusteet

- 35.1 Vaatetus
- 35.2 Kengät
- 35.3 Magnesium
- 35.4 Vastuskuminauhat
- 35.5 Polvilämmittimet
- 35.6 Mikrolevyt
- 35.7 Ote- tai vetoremmit
- 35.8 Turhat varusteet

36 Salietiketti