



Urheilijat ovat yhtä suurta perhettä kansallisuudesta riippumatta. Tässä N60-N65 sarjojen heittäjiä joukossaan kultamitalisti Erja Rinne ja hopeamitalisti Siv Karlstöm.

## TERVEYSLIIKUNTA

### Lihaskunto ja -kestävyys tuovat toimintakykyä arkeen

Sekä työikäisten että vanhempien liikkumisen suosituksissa kehoitetaan harjoittamaan lihaskuntoa vähintään kahdesti viikossa. Tällä määrällä pystytään jo ylläpitämään riittävää toimintakykyä sekä työssä että vapaa-ajalla. Jos lihaksista puuttuu voimaa tai kestävyttä, lisäänty selkävammojen ja kaatumisen riski.

Lihaskuntoharjoittelulla on monia välittömiä, mutta lyhytkestoisia vaikutuksia elimistöön: Paikallisverenkierron vilkastuminen, hermoston aktivointi sekä hyödyt sokeri- ja insuliiniaineenvaihduntaan. Säännöllisellä nousujohteisella harjoittelulla sen sijaan saadaan lihasten ja sidekudosten vahvuutta lisättyä. Kuntosali on erinomainen paikka tehdä lihaskuntoharjoituksia, mutta myös omalla kehonpainolla tai vastuskuminauhalla voi tehdä monipuolisia ja tehokkaita treenejä. Portaiden kiipeäminen, tavaroiden nostaminen ja kantaminen ovat arjen tehokkaita harjoitusmuotoja.

Mitkä ovat sinun tämän viikon voimaharjoitteesi?

Teksti: Karita Soukko

Lähteet ja kuva: UKK-instituutti



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille UKK-instituutti ukkinstituutti.fi

## Aitajuoksua hollantilaisten tapaan

### • Bart Benneman koulutustilaisuus Helsingissä marraskuussa 2021

SUL ja Urhea järjestivät valmennuskoulutuksen, jossa kouluttajana toimi hollantilainen pika- ja aitajuoksuvalmentaja Bart Bennema. Bart on mm. hollantilaisten Dafne Schippersin ja Nadine Visserin valmentaja. Koulutuksen pääpaino oli kuitenkin pitkälti Nadine Visserin aitajuoksussa. Koulutukseen kuului sekä luento, että demo-osio.

Luento-osiossa Bart esitteli hollantilaista valmennustapaa. Bartin mukaan moniotelut ovat hyvä pohja kaikkiin lajeihin. Bartin näkemyksen mukaan yleisurheilu on pääasiassa ominaisuuslaji, jossa teknikalla hiotaan huipputulokset. Tästä syystä moniottelijoiden tulokset suppeasta lajiharjoittelusta huolimatta ovat niin korkeatasoisia. Lajien välillä on luonnollisesti eroa, mutta ottelupohjaisella harjoittelulla luodaan hyvät urheilulliset edellytykset.

Harjoittelun suunnittelu ja ohjelmointi alkaa vuositason tasolta pääkilpailun ehtoilla. Harjoituskaudet jaetaan neljään eri osaan 1,2,3 ja kilpailukausi. Harjoittelu ohjelmoidaan niin, että tammikuulle asti harjoitellaan kovaa. Hallikilpailukaudella harjoitellaan spesifemmin, jonka jälkeen palataan kuudeksi viikoksi kovemalle harjoitusjaksolle. Tästä jatketaan kohti kesän kilpailuja.

Esityksestä kävi myös ilmi, että hollantilaiset urheilijat ovat yleisesti hyvin vahvoja. Toki heidänkin urheilijoissaan on myös yksilöllisiä eroja. Nadine Visserin (paino 64 kg) rinnalleveto-maksimi on yli 100 kg ja neljäsosakyyky 210 kg. Syväkyyky (ass to grass) on 100 kg. Miehillä painot ovat vielä suurempia. Tarkoituksena ei kuitenkaan ole tehdä urheilijoista painonnostajia. Isojen painojen lisäksi tavoitteena on saada tanko liikkumaan nopeammin painoissa, jotka ovat alle 70 prosenttia maksimista.

Juoksu- ja voimaharjoittelussa keskitytään yli 90 prosentin tehoihin tai pysytään alle 70 prosentin tehoalueella. Keskiarvella harjoittelu on kuormittavaa, mutta ei tuo tuloksia.

– Jos haluaa olla nopea, täytyy liikkua yli 90 prosentissa maksimista. Jos haluaa palauttaa tai kehittää aerobiaa, täytyy liikkua alle 70 prosentissa Bennema toteaa. Benneman korosti juoksuharjoittelussa myös kiihdytysharjoitusten tärkeyttä. Hänen mielestään kiihdytys on taito, joka

	1 october march	2 november-december april	3 december-Januari Summer
Monday	Acceleration development Weights	Acceleration development with hurdles Weights	Acceleration with hurdles Weights
Tuesday	Hurdledrills Speed Endurance	Hurdledrills Speed Endurance Weights/Circuit	Hurdledrills Speed Endurance Weights/Circuit
Wednesday	Weights/Circuit Recovery	Weights/Circuit Recovery	Weights/Circuit Recovery
Thursday	Hurdle endurance Weights	Hurdle speed/technique Weights	Hurdle speed Weights
Friday	Weights Tempo (aerobic)	Weights Tempo (aerobic)	Weights Tempo (aerobic)
Saturday	Weights/Circuit Hills	Weights/Circuit Hurdle endurance Endurance circuit Rest	Weights/Circuit Hurdle (Speed) Endurance Rest

pitää oppia harjoittelemalla. Aitajuoksijat juoksevat kiihdytykset marraskuuhun asti ilman aitoja, jonka jälkeen aidoilla. Pikajuoksijat ilman aitoja. Kiihdytys tarkoittaa 3-4 aitaa.

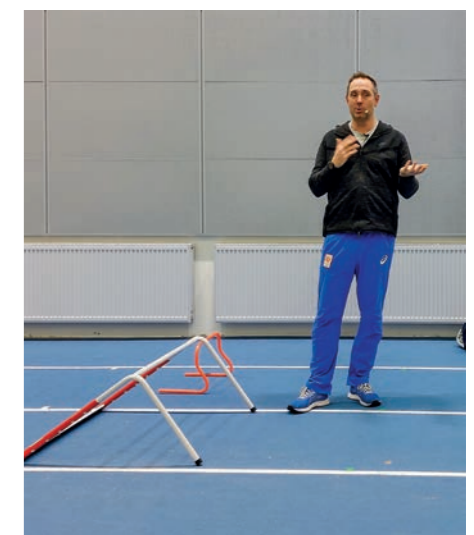
Erillisiä hyppy- ja loikkaharjoittelua Bennema ei suosi. Verryttelyssä tehdään kevyitä hyppyjä ja hyppyjä laatikon päälle. Treenin päätteeksi tehdään ajoittain aitaohjelmia.

Nadinen ollessa vielä ottelija oli hänellä mahdollisuus vain yhteen aitaohjelmukseen. Siitä johtuen harjoituksessa juostiin sekä lyhyitä, että pidempiä aitajuoksu-vetoja.

Nadine päälahin vaihtuessa aitajuoksuun lisättiin lajiharjoittelua sekä drillejä. Pääpaino oli kuuden aidan harjoittelussa ja kahdeksan aidan vedot olivat aitajuoksu-harjoituksissa maksimi.

– Aitajuoksuharjoittelun määrän kasvattamisen ohella aloin rakentaa Nadinesta vahvempaa. Harjoitusviikon kahden kovan voimaharjoituksen väliin tuli kolmas, kevyempi voimaharjoitus. Siinä tehtiin vähän erilaista voimaa kuin kahdessa puntitreinissä. Ajatus oli vankistaa hänet vuosien mittaan niin, että hän kestäisi osumat aitoihin. (Yleisurheilu.fi 2021)

Benneman ohjelmissa nopeusharjoittelu sisältyy viikon kolmeen aitajuoksu-harjoitukseen.



Laajempi raportti ja harjoittelun ohjelmointi löytyy osoitteesta:

<https://www.yleisurheilu.fi/uutinen/nadine-visserin-huipulle-valmentanut-bart-bennema-viimeiset-kolme-sekunnin-kymmenysta-1251een-olivat-ne-vaikeimmat/>



Teksti ja kuvat: Oki Vuonoranta