

Fyysinen valmistautuminen kauteen

Ville Aalto-Setälä

19.1.2021

Fyysinen valmistautuminen kauteen

- (Vikla)purjehdus on monista osa-alueista koostuva aika monimutkainen kokonaisuus
 - Vene
 - Takila
 - Purjeet
 - Trimmi
 - Taktiikka
 - Tekniikka
 - Fyysinen suoritus/kunto
- Toisaalta purjehdus on näiden yksityiskohtien kuntoon laittamista. Toisaalta kyse on taas epätäydellisyyden sietämisestä (et koskaan saa kaikkea kuntoon ja aina täytyykin löytyä parannettavaa) ja silti parhaan mahdollisen suorituksen tekemistä.
- Et voi koskaan voittaa laittamalla yhden osa-alueen ylivoimaiseen kuntoon – tarvitset kokonaisuuden.

Fyysinen kunto

- Vikla on mukava vene:
 - Et tarvitse äärimmäistä fysiikkaa
 - Purjehdusfysiikan rakentaminen tekee myös arjesta mukavamman
- Osittain tarpeet harjoittelulle vaihtelevat miehistön mukaan:
 - Kun ikäjakauma on suuruusluokkaa 15 – 75 vuotta ja painojakauma suuruusluokkaa 50 – 100 kiloa, on ilmeistä, että aivan samalla harjoittelulla ei ole syytä mennä
- Tämän esityksen erityinen kohderyhmä on 50 +/- 10 vuotias Viklapurjehtija
 - Varmasti ajatuksia voi soveltaa laajemminkin, mutta soveltamaan joutuu ehkä enemmän
- Esitys on rakennettu muutaman harjoitusteeman ympärille ja esimerkkejä niiden varioimisesta oman lähtötasonsa ja mahdollisuuksiensa mukaan

Fyysinen kunto

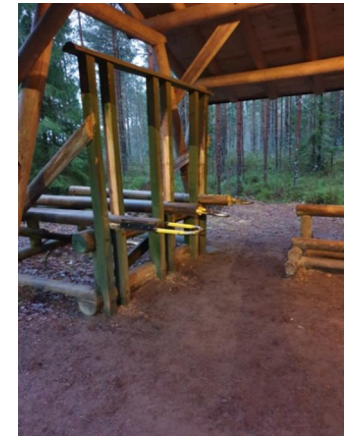
- Joka tapauksessa tarvitset:
 - Kestävyyttä
 - (Kesto)voimaa
 - Liikkuvuutta
 - Kykyä sietää roikkumista
- Ei ole oikeaa tai väärää tapaa hankkia näitä, vaan jokaisen tulee löytää oma tapansa.
- Seuraavassa esimerkkejä, miten näitä voisi harjoittaa.

Kestävyys

- Tähän tietysti sopii, mikä tahansa kestävyyslaji. Ehkä nimenomaan purjehduksenomaisia ovat pyöräily ja soutukone, mutta tietysti juoksu, kävely, hiihto uinti yms ovat oikein sopivia.
- Huomaa, että kestävyyttä voit treenata yhdessä voiman/kestovoiman ja liikkuvuuden kanssa: pallopelit, kuntopiirit, liikkuvuusharjoitukset (Viklapurjehduksen vaatimuksena tuskin on juosta Cooperin testissä kovinkaan pitkää matkaa).
- Vähän muusta harjoittelusta riippuen, jonkinlaista kestävyysharjoittelua tulisi olla vähintään 2-3 kertaa viikossa.

Fyysinen kunto

- Esimerkkipäivä I: Jalat ja vedot
 - Tämä on purjehtijan tärkein harjoituspäivä. Tarkoituksena on saada niin kestävyyttä kuin voimaa jalkoihin, keskivartaloon ja yläselkään. Tarkoituksena ei ole, että kaikki harjoitteet tehdään, vaan tehdään 1-2 harjoitetta kustakin.
 - Harjoite I: Koko kehon veto (esimerkiksi 4*6 toistoa)
 - Tempaus (haastava) <https://www.youtube.com/watch?v=yqn1-KMJSs>
 - Rinnalleveto (haastava) <https://www.youtube.com/watch?v=6iZMLFfmLrE&t=29s>
 - Tempaus kahvakuulalla <https://www.youtube.com/watch?v=7u9wEBmp0UM> <https://www.youtube.com/watch?v=bA70nKGPZ1s>
 - Koko kehon kyykkyyn/ylös liike ja lopuksi suorille käsille nosto pururadan tukilla (kuva).
 - Harjoite II: Yläselkä (esimerkiksi 4*6 toistoa)
 - Leuanveto
 - Kahvakuulalla yläselkä <https://www.youtube.com/watch?v=P7Y13V-ZGPA>
 - Kuminauhalla yläselkä <https://www.youtube.com/watch?v=IDOEByAD5Q>
 - Harjoite III: Jalat (esimerkiksi 4*6-10 toistoa)
 - Valakyykky (haastava) <https://www.youtube.com/watch?v=A2qY68H1pK8>
 - Yhden jalan kyykky (haastava) tai "Y" <https://www.youtube.com/watch?v=aA9KNm7mVrk>
 - Syväkyykky ilman painoja (vaatii kenties opettelua) https://www.youtube.com/watch?v=oZfnR_XRnSk
 - Askelkyykyt <https://www.youtube.com/watch?v=QBVwsMgHv9A>
 - Ankkakävely <https://www.youtube.com/watch?v=BuTHzrMH0Qk>
- Näitä voit tehdä aluksi tai lopuksi. Erityisesti tuo "Y" suosikkini. Näissä mukavasti yhdistettynä tasapaino ja lihaskunto https://www.instagram.com/p/B-mnC_Oj2cY/?igshid=73qjszuh9iyd
- Tässä jo aika hyvä harjoite: Ensin vaikka kävely, pyöräily tai lenkkeily 15 min, sitten puolisen tuntia näitä ja lopuksi toinen kävely, pyöräily tai lenkkeily. Tähän voi myös yhdistää myöhemmin tulevia liikkuvuusliikkeitä.



Fyysinen kunto

- Esimerkkipäivä II: Punnerrukset ja keskivartalo
 - Tämä on täydentävä harjoituspäivä. Pääpaino keskivartalossa. Tarkoituksena ei ole, että kaikki harjoitteet tehdään, vaan tehdään 1-2 harjoitetta kustakin.
 - Harjoite I: Etunojapunnerrukset (esimerkiksi 4*8-20 toistoa)
 - Etunojapunnerrus
 - Etunojapunnerrus polvet maassa
 - Etunojapunnerrus "meritähti" – lähde kiertämään yläasennosta ja tee meritähtikierrös ja punnerra uudestaan
 - Harjoite II: Vatsa ja kyljet
 - Vatsalihasliikkeitä muutamia erilaisia. Esimerkiksi täältä https://www.youtube.com/watch?v=uxnor_peuel
 - Kiertoja (äskeisessä klipissä jo yksi kierto) Tässä vaikka kahvakuulalla <https://www.youtube.com/watch?v=tuZ0wzivODY>
 - Harjoite III: Selkä, valitaan taas muutamia
 - Tässä selkäliikkeitä niin kotiin kuin salille <https://www.youtube.com/watch?v=uJzyhEix3HE>
 - Tämän harjoituksen osaksi sopii erinomaisesti seuraavan sivun liikkuvuusharjoite tai osia siitä. Tai myös tämä harjoitus sopii kävelyn, pyöräilyn tai lenkkeilyn väliin.

Liikkuvuusohjelma

Niska/yläselkä

Linkki videoihin osiosta niska/selkä

<https://www.instagram.com/p/CHleNGEgQNN/?igshid=txxwsoguvih>

Pää kierto 10x/puoli

Istuen, selkä suorana

Kallista päätä kohti korvaa ja kierrä leuka alas

Kädellä päästä kiinn ja tauvua päätä alas

Nojaa yläselällä kevyesti mukaan

Istuen selkä seinää vasten pallo yläselän takana kepin vieni pään yläpuolella 10x

Aseta pallo yläselän taakse ja istu seinää vasten polvet koukussa

Takapuoli niin lähelle seinää kuin mahdollista

Tee kaksoisleuka, vie keppi ylös seinään kädet suorina

Poviltaan kyynärpäät seinässä nojaus eteen 10x

Asetu lähelle seinää kädet niskan taakse ja kyynärpäät lähelle toisiaan

Korkealle seinää vasten, nojaa eteen ja vie takapuolta taaksepäin

Kylkimakuulta polvet koukussa käden vieni yläkautta vastakkaiselle puolelle 10x

Kylkimakuu polvet koukkuu, alemmalla kädellä jalasta kiinni

”Pyyhi” kädellä päänyläpuolelta vastakkaiselle puolelle

Pida lantio paikoillaan, pyri viemään lapaluu lattiaan

Selkä

Linkki videoihin osiosta selkä

<https://www.instagram.com/p/CHDb7n6gmSu/?igshid=18o6wdtp5k7v3>

Syväkyökky kurotuksella 10x

Leveä kyökkyasento

Kyynärpäät polvien sisäpuolelle ja työtä kevyesti ulospäin

Selkä mahdollisimman suorassa, kädellä kierto ylös

Cat/cow eteen venytyksellä 5x/puoli

Nelinkontin

Pyöristä selkä kunnolla alhaalta ylös saakka

Askel eteen, nojaa ylävartalo eteen, pidennä selkä

Childs Pose to Lizzards lunge 5x/puoli

Nelinkontin

Nojaa taakse pakarat kantapäihin

Pitkä askel eteen

Kierrä ylävartalo

Rintarangan ja rintakehän avaus 5x/puoli

Nelinkontin

- Kierrä käsi vastakkaisen käden alta
- Nosta toinen käsi ylös kurottaen hartialinjan yli
- Palaa alkuasentoon
- Vie käsi pitkälle sivulle ja nojaa alas venytä rintakehä
-

Lantio/alaselkä

- Linkki videoihin osiosta Lantio/alaselkä
- <https://www.instagram.com/p/CGxh262AvI-/?igshid=mo4hnl1raolw>
-

- Reverse Scorpions 10x/puoli
- Selinmakuu, Kädet hartioiden tasalla sivuilla suorana
- Jalan vieni suorana toisen yli käden tasalle
-

- Scorpions 10x/puoli
- Vatsamakuulla, kädet hartioiden tasalla sivuilla suorana
- Jalan vieni suorana toisen yli käden tasalle
-

- Vatsamakuulta selän ojennus 10x
- Vatsamakuu, Kämment alustaa vasten hartioiden tasolla
- Työnnä ylävartaloa ylös
- Lantio pysyy alustassa
-

Lantio

- Dynamic rotation
- Askel etee
- Ota kiinni nilkasta ja jalkaterästä
- Nosta jalka poikittain syliin
-
- 2. Donward dog
- Punnerrus asento, nojaa taakse
-
- 3. Lonkan takakapselin venytys
- Nelinkontin, käännä jalka poikittain vartalon alle, nojaa taakse
-

- Linkki videoihin osiosta Lantio
- <https://www.instagram.com/p/CHs7LY2jHEX/?igshid=fol8vy8cibcp>
-

- Lisää lantiota
- <https://www.instagram.com/p/CHI3QGxgNSx/?igshid=1b127fp20lljp>