



SENIORIPARKOUR KOTITEHTÄVÄT

Kotona tehtäviä
harjoitteita

PARKOUR
AKATEMIA

www.parkourakatemia.fi/seniorit





PEKKA ROILAS

Hankevastaava



VEIKKO KNUUTTILA

Valmentaja

TERVETULOA LIIKKUMAAN!

Tämä vihko sisältää harjoitteita, joilla kehität tasapainoa, keuhonhallintaa ja koordinaatiota juuri siellä, missä sinulle parhaiten sopii – kotona, ennen treenejä tai vaikka kävelylenkin yhteydessä. Treenivihko täydentää myös senioriparkourin viikkotunneilla tehtäviä harjoitteita ja sen avulla teet harjoittelusta monipuolisempaa.

Vihko sopii kaikille – ikään, sukupuoleen tai taitotasoon katsomatta. Liikkeistä löytyy eri vaikeustasoja, joten haastetta riittää jokaiselle. Harjoitteet tukevat arjen liikkumista ja askareista suoriutumista, ja tarvittavat välineet löytyvät kotoa tai pihalta.

Mukavia treenihetkiä kotitehtävien parissa!

TUTUSTU MYÖS TREENIVIDEOIHIN



www.parkourakatemia.fi/seniorit

TASAPAINOILU

- Tee tasapainohaasteita mahdollisimman usein – mielellään päivittäin.
- Alla on muutamia tapoja harjoittaa tasapainoa kotiloissa.
- Yritä pysyä seuraavissa tasapainoasunnoissa 10–30 sekunnin ajan niin, että tarvitset mahdollisimman vähän tukea.
- Kun onnistut pysymään samassa asennossa kahdesti peräkkäin ilman horjahduksia, voit siirtyä seuraavaan variaatioon.
- Suositeltava määrä on 4–8 pitojaksoa päivässä – halutessasi voit tehdä enemmänkin.

VINKIT

1. Ota kiintopiste edestä, jota katsot samalla kun tasapainoilet.
2. Käsien levittäminen sivulle helpottaa tasapainon ylläpitoa.
3. Pidä keskivartalo tiukkana (ajattele, että joku vetäisi sinua ylöspäin narusta).

Jokaisesta variaatiosta löytyy useita haasteita, joita voi kokeilla ennen siirtymistä seuraavaan variaatioon. Näin eteneminen ei tunnu liian suurelta harppaukselta, ja voit myös kokeilla jotain uutta. Haasteet löytyvät tasapainovariaatioiden jälkeen, sivulta 5 alkaen.



PUOLITANDEM-ASENTO

- PuolitanDEM-asennessa jalat ovat vierekkäin, mutta toinen jalka on hieman toista jalkaa edempänä



TANDEM-ASENTO

- Tandem-asennessa jalat ovat peräkkäin



YHDELLÄ JALALLA SEISOMINEN

1. Yhdellä jalalla seisoessa voit ensin nostaa toisen jalan kantapäähän ilmaan.
2. Jos kohta 1 sujuu, voit nostaa koko jalan hieman irti maasta.

HAASTEET TASAPAINOILUUN

1. Aseta toinen käsi vartaloon kiinni.
2. Molemmat kädet vartaloon kiinni.
3. Sulje toinen silmä.
4. Sulje molemmat silmät.
5. Yhdistele haasteita.



LÄMMITTELYLIIKE: NILKKOIHIN KOSKETUS + KUROTUS

Pyri pitämään jalvoja mahdollisimman suorana liikkeen ajan. Ole varovainen, etenkin jos sinulla on taipumusta huimaukseen. **Tässä tapauksessa tee liike korostetun rauhallisesti ja tunnustele, kuinka alas voit viedä pään.** Tee toistoja noin 10–15 kappaletta ja suorita liike kahdesti. Lepää kertojen välillä vähintään 30 sekuntia.

Liike kohta kohdalta:

1. Kurotus alas kohti lattiaa.
2. Kurotus ylös kohti kattoa.
3. Jokaisella alas kurotuksella pyritään pääsemään hieman syvemmälle.
4. Ylös kurotuksiin voi lisätä päkiöille nousun.



LÄMMITTELYLIIKE: KYYKYSSÄ KÄYNTI + PÄKIÖILLE NOUSU

Ota jaloilla noin lantion levyinen asento. Pyri pitämään polvet ja varpaat samassa linjassa. Varpaat osoittavat suoraan eteenpäin tai hieman toisistaan poispäin (pieni ulkokierto).

Tee toistoja noin 10-15 kappaletta ja suorita liike kahdesti. Lepää kertojen välillä vähintään 30 sekuntia.

Liike kohta kohdalta:

1. Hallittu kyykyssä käynti
2. Päkiöille nousu
3. Pyri pääsemään joka kerta hieman syvemmälle kyykkyyyn
4. Pyri nousemaan kyykystä joka kerta mahdollisimman nopeasti ylös

HYPYT

Aloita pienistä hyppyistä ja kerää itseluottamusta vähitellen. Ei haittaa, vaikka jalat eivät aluksi irtoaisi kokonaan maasta.

Hyppyjen tulisi olla riittävän intensiivisiä, jotta ne vahvistavat jalkalihaksia, luustoa ja ponnistusvoimaa. Koska intensiiviset hyppyt ovat kuormittavia, niitä ei suositella tehtäväksi päivittäin – kehon on tärkeää saada aikaa palautua.

Tee hyppyharjoituksia joka toinen tai joka kolmas päivä. Alla on muutamia tapoja harjoitella hyppyjä kotiloissa. Kaikkia variaatioita ei tarvitse tehdä – valitse itsellesi sopivimmat.

Muista lämmitellä ennen hyppyjä tai tee kaksi kierrosta kevyempiä hyppyjä ennen kuin siirryt täysitehoisiin suorituksiin.

VINKIT

1. Pidä polvet ja varpaat samaan suuntaan ponnistaessa ja laskeutuessa.
2. Laskeudu päkiät edellä.
3. Kuuntele laskeutumisesiasi, mitä vähemmän ääntä, sitä paremmin olet onnistunut joustamaan.



HYPYT

KORKEAT HYPYT: Tee 2 sarjaa mahdollisimman korkeita hyppyjä, 5–10 toistoa per sarja. Pidä 30–60 sekunnin tauko sarjojen välissä. Hyppykorkeus kehittyy aluksi erityisesti rohkeuden myötä, joten etene omaan tahtiisi.

Liike kohta kohdalta:

1. Pieni jousto (polvista ja lantiosta) alaspäin
2. Terävä nousu päkiöille (tai ilmaan)
3. Päkiät edellä pehmeä alastulo

NOPEAT HYPYT: Näissä hyppyissä pyritään minimoimaan maassa vietetty aika hyppyjen välillä, eli tekemään hyppyt mahdollisimman nopeasti peräkkäin. Tee 15–30 hyppyä kahdessa sarjassa. Lepää sarjojen välissä 30–60 sekuntia.

Liike kohta kohdalta:

1. Pieni jousto (pienempi kuin korkeissa hyppyissä)
2. Ponnistus
3. Seuraava ponnistus mahdollisimman nopeasti alastulosta

NOPEAT JA KORKEAT HYPYT: Tämä on hyppyvariaatioista kaikista raskain. Tee kaksi sarjaa, 5–10 toistoa. Pidä noin 60 sekunnin tauko sarjojen välissä.

LASKEUTUMISET & NOUSUT

Tärkeintä on löytää omaan kehoon parhaiten sopiva tyyli, joka mahdollistaa turvallisen ja kivuttoman siirtymisen lattialle tai matalalle tasolle.

Erilaisten laskeutumis- ja ylösnousutapojen harjoittelu kehittää voimaa ja kehonhallintaa. Tästä voi olla apua esimerkiksi tilanteessa, jossa kaatumisen jälkeen ei pääse ylös itselleen tutulla tavalla.

Seuraavia harjoitteita voi keventää käyttämällä erilaisia apuvälineitä nousujen ja laskujen tukena. Apuvälineitä voivat olla esimerkiksi steppilauta tai sohvan reuna, josta voi ottaa tukea siirtyessä alas tai noustessa ylös.

Kun harjoitukset sujuvat turvallisesti ja kivuttomasti eri tyyleillä, voi liikkeisiin alkaa lisätä hieman nopeutta. Varo kuitenkin mahdollisesti ilmenevää huimausta!

Monille seuraavat harjoitteet voivat olla kuormittavia, joten on täysin riittävää, että niitä tehdään joka toinen päivä.

VINKIT

1. Suosi alkuun tukevia ja selkänöjällisiä istuimia tai tasoja.
2. Kokeile ylös noustessa rohkeasti erilaisia tyylejä.
3. Älä tee harjoitteita yksin, jos olet epävarma, pääsetkö nousemaan lattialta.



TUOLIKYYKKY

TUOLIKYYKKY: Laskeudu tuolille tai matalle tasolle istuutumaan ja nouse ylös. Istumaan laskeutuminen tulisi tehdä mahdollisimman hallitusti ja nousuun voi tehdä nopeammin, jos ei koe huimausoireita.

Haastavammassa versiossa paino pysyy kokoajan jalkojen varassa ja takapuoli vain hipaisee alustaa. Tee 5–10 toistoa peräkkäin, jonka jälkeen pidä vähintään minuutin tauko. Toista sama yhteensä 3–5 kertaa.



LATTIALTA YLÖSNOUSUT

LATTIALTA NOUSUT: Lattialle nousuissa ja laskuissa kokeile erilaisia tyylejä, kuinka pääsisit hallitusti ja kivuttomasti lattialle ja sieltä ylös. Jos lasket selän maahan asti, saat myös harjoitusta keskivartalolle. **Ole erityisen varovainen, ettei takaraivo osu lattiaan.**

Tee 5–10 toistoa, joissa laskeudut lattialle ja nouset ylös. Lepää sitten vähintään kaksi minuuttia ennen seuraavaa sarjaa. Tee yhteensä 2–3 sarjaa.