



## Ohjeistus valmentajille

# Vastuullinen voimaharjoittelu

- Kaikkiin voimistelulajeihin kuuluu **monipuolinen ominaisuuksien harjoittaminen ja loukkaantumisten ennaltaehkäisy**. Tässä ratkaisevassa asemassa on voimaharjoittelu. Valmentajan tulee varmistaa riittävä voimaharjoittelu, joka tukee lajiharjoittelun vaatimuksia.
- Voimaharjoittelu kuuluu myös lasten voimisteluun. **Oikein toteutettuna se on turvallista ja välttämätöntä** lapsille ja nuorille. Voimaharjoittelussa tulee huomioida yksilöllinen kasvu ja kehitys.
- Lisävastuksella voidaan nostaa kuormaa ja harjoituksen tehoa myös lasten ja nuorten harjoittelussa, kunhan ensin varmistetaan lapsen tai nuoren **valmiudet lisäpainoharjoitteluun**. Valmentajan johdolla opetellaan oikeat suoritustekniikat ja kuormaa lisätään asteittain.
- Hyppääminen lisäkuorman kanssa ei ole turvallista ennen nopean kasvun vaihetta ja sen aikana. **Lisäpainoja ei siis tule käyttää hyppyharjoituksissa.**



# TERVE VOIMISTELIJA