

# Urheilijan taidot ja ominaisuudet: Voimakeskus ja nostaminen

---

*1.3 KORIPALLOVALMENTAJAN PERUSOPINNOT*

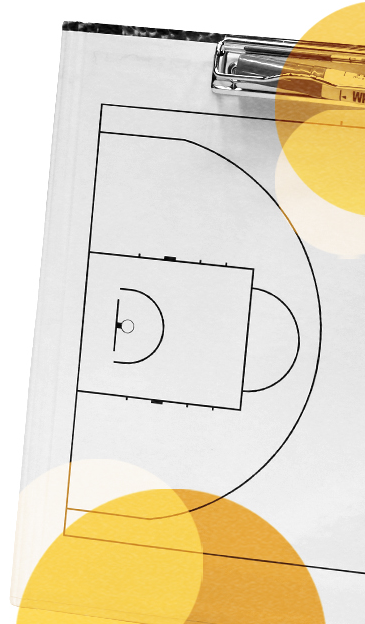


# Voimakeskus ja nostaminen

## Tavoitteet

**VOIMAKESKUKSEN LIHASKUNTO JA VOIMA OVAT KOKO VARTALON VOIMANTUOTON TÄRKEIN OSA-ALUE.**

**NOSTAMISEN PERUSTEET.**

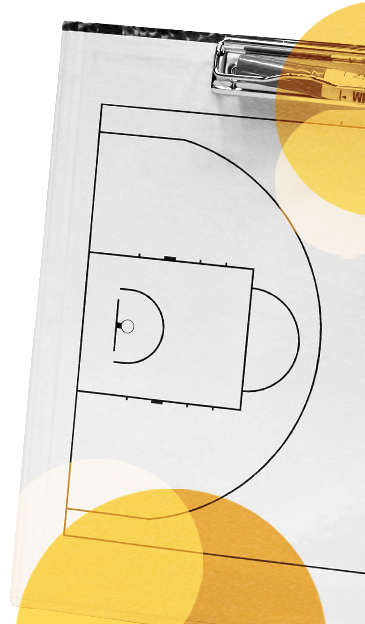


# Voimakeskus ja nostaminen

## Voimakeskuksen merkitys

IHMISKEHON **PAINOPISTE** SIJOITTUU PAIKKAAN, JOSSA KEHON ERI OSIEN MASSAT OVAT KESKIMÄÄRIN YHTÄ KAUKANA TÄSTÄ PISTEESTÄ. **SEISOMA-ASENNOSSA PAINOPISTE SIJOITTUU NAVAN TAAKSE, LANNERANGAN ETUPOULELLE.**

**TUKIALUE** ON SE OSA PINTAA, JONKA PÄÄLLÄ TOIMITAAN JA SITÄ VASTEN VOI TUOTTA A VOIMAA. JOTTA TASAPAINON SÄILYTTÄMINEN ON MAHDOLLISTA **PAINOPISTEEN TULEE SIJAITA TUKIALUEEN PÄÄLLÄ.**



# Voimakeskus ja nostaminen

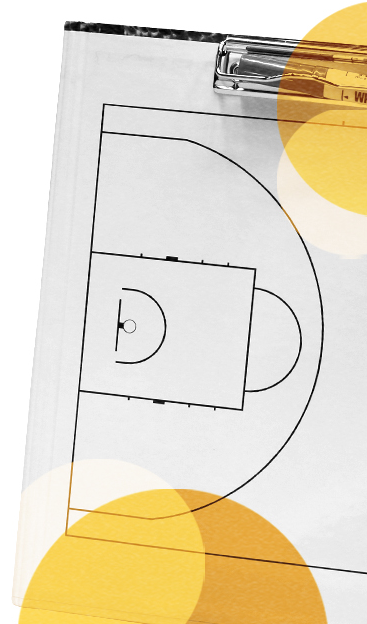
## Voimakeskuksen merkitys

VOIMAKESKUKSELLA TARKOITETAAN **PAINOPISTEEN JA SITÄ YMPÄRÖIVÄN LIHAKSISTON KOKONAISUUTTA.**

LIHASTEN AKTIVOIMINEN LIIKKEESSÄ **ALOITETAAN LÄHES POIKKEUKSETTA VOIMAKESKUKSESTA.**

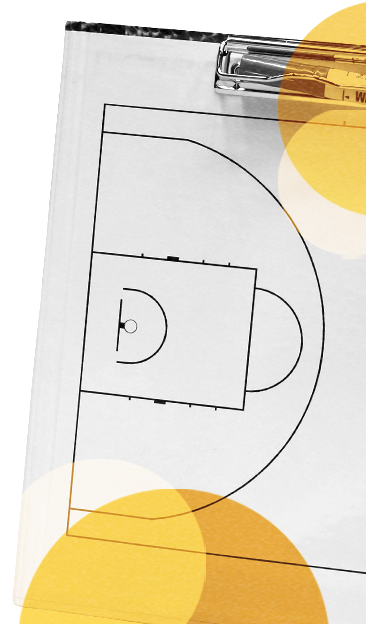
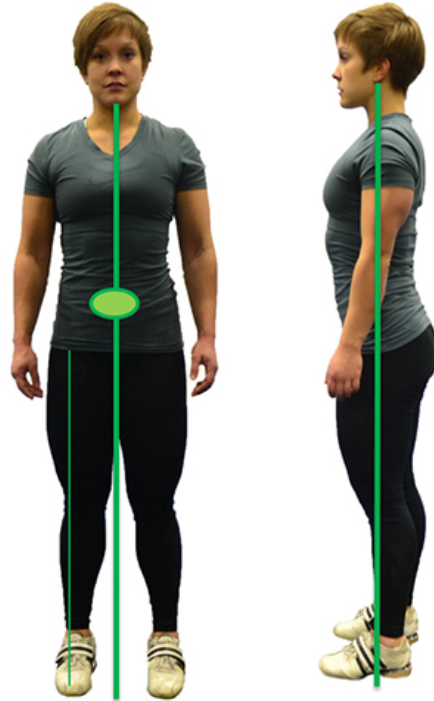
TUKIPINTA AIHEUTTAA **VASTAVOIMAN**, JOKA ON YHTÄ SUURI KUIN SIIHEN KOHDISTETTU VOIMA. **KESKIVARTALON LIHAKSISTON TEHTÄVÄ ON VÄLITTÄÄ NÄITÄ VOIMIA.**

**ILMAN TÄSMÄLLISESTI HALLITTUA VOIMAKESKUSTA EI OLE SUJUVAA, TEHOKASTA LIIKESUORITUSTAKAAN.**



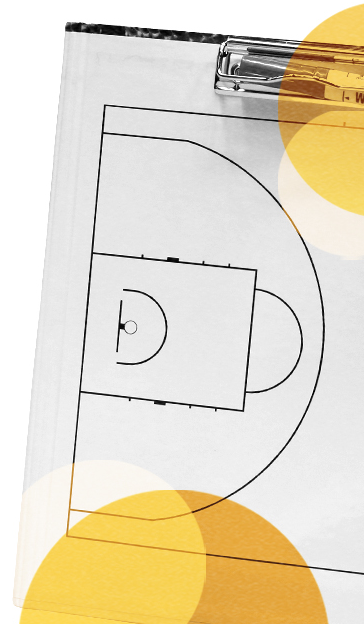
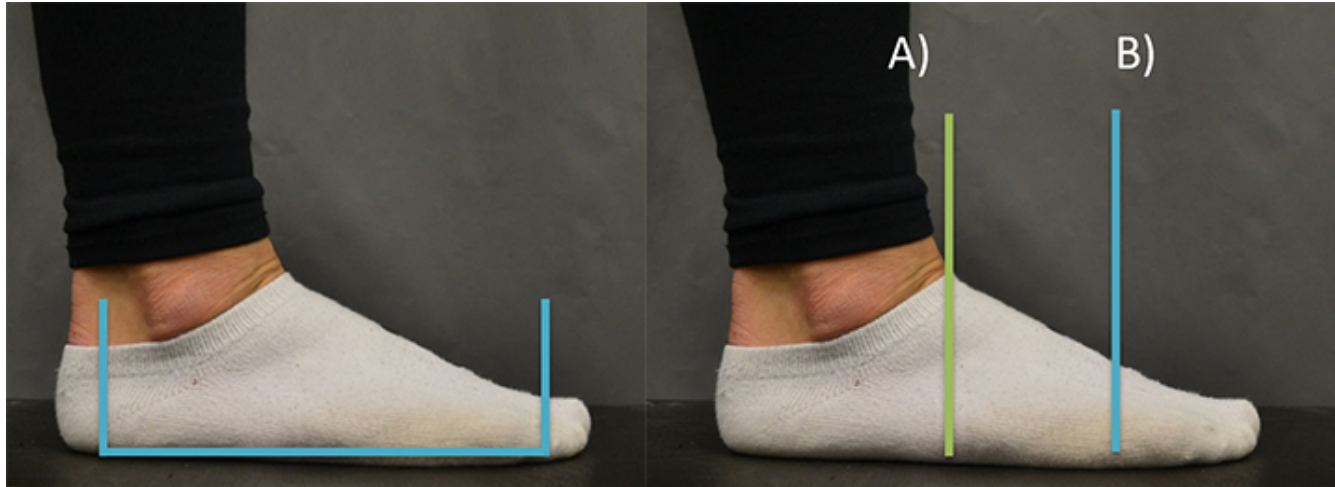
# Voimakeskus ja nostaminen

## Nostamisen perusteet – Tasapainoalue ja painopiste



# Voimakeskus ja nostaminen

## Nostamisen perusteet – Tasapainoalue ja painopiste



# Voimakeskus ja nostaminen

## Nostamisen perusteet – Hyvä lähtöasento

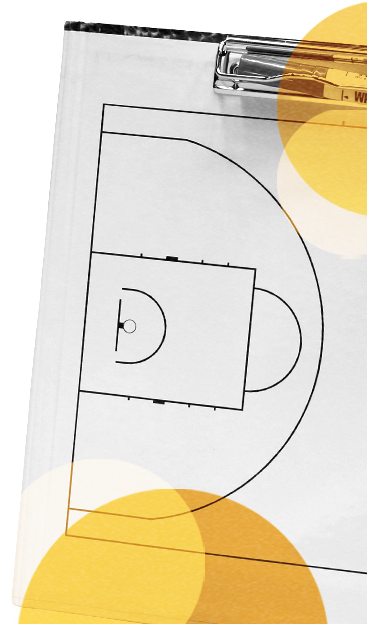
### Hyvä asento

Katse yläviistoon  
Selän neutraali asento säilyy



### Huono asento

Katse alaspäin  
Selkä pyöristyy





# Voimakeskus ja nostaminen

## Voiman polku

