

Agility ja lihaksisto



Luennoitsijana: Jakke Lehtonen

Säästä luontoa,
älä printtaa

- ❖ Miksi agility-koira tarvitsee lihaskuntoa, nopeutta ja koordinaatiota
- ❖ Mitä lihaksistossa tapahtuu treenatessa
- ❖ Miten erilaiset treenitavat vaikuttavat
- ❖ Miten treeniä tuetaan ruokinnalla ja lisillä

*”Terveimmät ja vahvimmat koirat ovat
laiskimmalla omistajalla.”*

— Jakke Lehtonen

Mieti ensin

Onko koiralla lihaspohjaisia ongelmia?

Montako kertaa viikossa treenaat agia?

Montako kertaa viikossa juoksutat vapaana?

Agin vaatimukset

- ❖ Ketteryys
- ❖ Hyppykyky
- ❖ Reaktionopeus
- ❖ Yleinen vartalonhallinta
- ❖ Anaerobinen rasitus
(nopeat kiihdytykset)
- ❖ Stressi ja odotus

**Jokainen vaatii
voimaa ja verottaa
varastoja**

**Rakentamatta ei ole
mistä ottaa!**

Lihaskunnon tärkein merkitys EI ole

Menestyminen kilpailuissa

Mahdollisuus treenata enemmän

Lihaskunnon tärkein merkitys ON

Suojata koiran elimistöä

Pitää se terveenä

Auttaa jaksamaan

”Sadepäivät ja juoppo treenari tekee hyvän hevosen.”

— tallisanonta

Tärkeimmät perusteet

- ❖ Lihas kehittyy vain työllä
- ❖ Työ määrää mitä kehitetään
- ❖ Säännöllinen työ on ainoa hyväksyttävä työ
- ❖ Työn jälkeinen lepo on varsinainen tekijä

Tärkeitä termejä

- ❖ Anaerobinen/Aerobinen
- ❖ Anabolia
- ❖ Katabolia
- ❖ Palautuminen
- ❖ Superkompensaatio
- ❖ Lepo

Käytetään paljon, on siis tiedettävä mitä ne tarkoittavat

Anaerobinen vs. Aerobinen

Sprinttityyppinen

Energia tuotetaan soluissa hapetta

Energiaan ei käytetä rasvaa

Paljon nopeaa voimaa

Paljon kuonaa, mm. maitohappoa

Raju väsymys

Palauttaminen tärkeää

Lihaskasvu

nopeat lihassolut

Kestävyystyypinen

Energia tuotetaan rasvalla

Pitkäkestoinen

Väsyminen hidasta

Kuonaa vähän

Laihduttava

Ei maksimaalista lihaskasvua

hitaat lihassolut

Agility on suorituksena vahviten anaerobinen

Anabolia ja Katabolia

Kun aineenvaihdunta rakentaa uutta.
Esimerkiksi kun rasituksen jälkeen aletaan korjaamaan vaurioituneita lihassoluja ja rakentamaan uusia.

Kun aineenvaihdunta purkaa jotain.
Esimerkiksi soluja rikotaan energian tuottoa varten tai rasituksen jälkeen lihassolut hajoavat.

Palauttamisessa katabolia muutetaan anaboliaksi

Kehityksen kolme porrasta

Jos koira ei ole riittävässä kunnossa ja terve, niin ei kentälle

- ❖ Rasitus on ainoa tapa kasvattaa kuntoa, voimaa, nopeutta ja koordinaatiota
- ❖ Rasituksen tyyli määrää mitä kasvatetaan
- ❖ Rasituksessa on väsyttävä

1. vaihe: Rasitus

- ❖ Tehdään töitä, väsyttään ja hengästyttään
- ❖ Lihakset, luusto ja nivelet vaurioituvat
- ❖ Energiaa kuluu

Aina laatu ennen määrää!

2. vaihe: Palautuminen

- ❖ Korjaa rasituksessa saadut vauriot
- ❖ Energia- ja muut varastot ovat normaalit
- ❖ Elimistö on täysin valmis uuteen rasitukseen

Rasituksesta riippuen tunneista muutamaan vuorokauteen

3. vaihe: Mukautuminen

- ❖ myös adaptoituminen ja superkompensaatio
- ❖ Palautumisessa elimistö kehittää korkeamman valmiuden tulevaisuuden varalle
- ❖ Pyrkii suojaamaan pahempaa rasitusta vastaan: kunto, voima, kestävyys, nopeus paranevat
- ❖ Kehitys tapahtuu treenin jälkeen, ei treenissä

Superkompensaatio

- ❖ "Ikkuna", jona aikana elimistö mukautuu tehokkaimmin rasitusta vastaan
- ❖ Alkaa kun katabolia loppuu, siksi nopea palautus
- ❖ Kesto tuntematon
- ❖ Jos uusi rasitus tukee liian aikaisin, niin palautuminen jää vajaaksi - ylirasitus
- ❖ Jos uusi rasitus tulee liian myöhään, niin superkompensaatiota ei tapahdu ja siirrytään vaiheeseen 4

4. vaihe: Tasottuminen

- ❖ Rasitus tapahtuu liian harvoin
- ❖ Elimistö pysyy vanhassa tai taantuu
- ❖ Kunnan taantuminen erittäin hidasta
- ❖ Kehitystä ei tapahdu jos rasitus ei koko ajan kasva

Ylirasitus

- ❖ Aina ahneutta
- ❖ Välillä asioita jätetty tekemättä
- ❖ Joskus vaan menee pieleen ("Kononen")
- ❖ Poikkeuksetta omistajan vastuulla, ei koskaan koiran

Ylirasituksen seuraukset

- ❖ Kroonisena aina puutteellinen palautus
- ❖ Akuuttina (lähes) aina voimien ylittäminen
- ❖ Tapatuma voi pahentua
- ❖ Voi aiheuttaa tapatuman



Revähtymät
Rasitusmurtumat
Nivelvammat
Jumit

Stressi
Keskittymishäiriöt
Aggressio
Apatia



”Ihmiset kertovat treenistään (ja ulkoilumääristä) sen mitä he haluaisivat tehdä tai ovat suunnitelleet tekevänsä.”

— Jakke Lehtonen

Vaikutus lihakseen

- ❖ Lihassolujen määrä kasvaa
- ❖ Lihassolujen koko kasvaa
- ❖ Lihassolujen verenkierto laajenee
- ❖ Lihassolujen hermotus lisääntyy ***TÄRKEIN***
- ❖ Lihassolujen tyyppi voi muuttua

Rasituksen laatu

- ❖ Tasainen, pitkäkestoinen liikunta kehittää hitaita lihassoluja - hyvä kestävyys (aerobinen kunto)
- ❖ Nopeat temmonvaihtelut ja raaka voima kehittävät nopeita lihassoluja (anaerobinen voima)
- ❖ Nopeat lihassolut eivät kehity aerobisessa rasituksessa
- ❖ Rasitus muuttaa lihassolujen tyyppiä (geneetiikan rajoissa)

Ketteryys

- ❖ Nopeat lihassolut tuovat ketteryyden ja kyvyn suunnan vaihdoksiin
- ❖ Syvät asentolihakset "seisottavat" koiran, liian hitaita liikkeessä - niitä ei treenata
- ❖ Staattinen rasitus kuluttaa

Lihasmuisti

- ❖ Koira on fyysinen eläin
- ❖ Luontainen kyky liikkua, mutta toistot auttavat
- ❖ Hyppytekniikka luontainen, ketteryys opitaan pentuna

Muutakin hyötyä

- ❖ Luusto vahvistuu
- ❖ Nivelet vahvistuvat
- ❖ Terveempi vanhuus

Terveenä liikkeelle

- ❖ Säännölliset tarkastukset
- ❖ Suoruus
- ❖ Perustason lihashuolto opeteltava
- ❖ Koiran hallinta ei vaadi aina vauhtia

Vammoille altistavat

- ❖ Omistajan liika aktiivisuus
- ❖ Odottaminen
- ❖ Käännökset, liukastumiset, äkilliset suunnanvaihdokset, hypyistä kääntyminen
- ❖ Ruokintapuutteet ja -virheet
- ❖ Palauttamisen virheet

Palauttaminen

- ❖ Vapaa liikkuminen
- ❖ Lepo, lepo, lepo
- ❖ Palauttava ruokinta
- ❖ Lihaksisto, nivelet, luusto, jänteet toipuvat
- ❖ Mieti paljonko koira aidosti viikossa rasittuu

Palautusjuoma

- ❖ On käynnistämässä anaboliaa
- ❖ Antaa rakennusaineet
- ❖ Puskoroi happamuutta

- ❖ Nestettä (esim. piimää)
- ❖ Proteiinia (lisäravinne, muna)
- ❖ Bikarbonaatti
- ❖ Murunen suolaa
- ❖ Eine sokeria
- ❖ magnesiumia, D-vitamiinia (päivän annos)
- ❖ maltodekstriini hyödytön, joskus jopa haitaksi

Ruokinta

- ❖ Ruokintatyöli vapaa
- ❖ D-vitamiini 0,7 µg/EPkg
- ❖ sinkki 1,5 mg/EPkg
- ❖ Riittävästi eläinrasvaa
- ❖ Huolehdi juomisesta

”Ahneella on paskane loppu.”

— sanonta

Mieti

- ❖ Näe koirasi
- ❖ Mieti mitä teet
- ❖ Kysy: miksi, mitä hyötyä, voiko tehdä toisin
- ❖ Määrä ei koskaan korvaa laatua!
- ❖ Kysy kaikilta, opi itseäsi paremmilta

Kiitos!

www.katiska.info