

“SE EKA LEUKA” - TREENIOHJEET JA OPAS ENSIMMÄISEEN LEUANVETOON



Kuva: Marko Kauko



LEUANVETO OPAS

Johdanto:

Moikka ja tervetuloa leuanveto -oppaan pariin! Tästä se lähtee, matka kohti ensimmäistä leuanvetoa! En voisi olla enempää innoissani sinun puolestasi!

Tämä opas on sinulle, jotka haaveilet "siitä ensimmäisestä leuanvedosta" ja kaipaavat potkua persaukselle ja ryhtiä tekemiseen! Treeniohjeet sopivat olet sitten kiipeilijä tai peruskuntoilija ja haluat lisää ylävartalon vetovoimaa. Sama ohjelma sopii myös sinulle, joka ehkä jo saat vedettyä yhden tai muutaman leuanvedon "hyvänä päivänä" ja haluat kehittyä lisää tai saada lisää toistoja.

Leuanveto on katseita kääntävä ja kunnioitusta herättävä lihaskunto- ja kuntosaliharjoittelun perusliike. Moni haaveilee ensimmäisestä leuanvedosta ja harjoittelee sitä varten. Leuanveto on raskas, kokonaisvaltainen ja monipuolinen ylävartalon voimaa harjoittava ja vaativa liike, mutta vaatii myös taitoa ja tekniikkaa. Leuanvetoon osallistuu iso joukko lihaksia, mm. leveä selkälihas, iso liereälihas, suunnikaslihaksset, epäkkään keski- ja alaosa, olkapäät, hauraislihaksset, ojentajat sekä kyynärvarren lihaksset.



LEUANVETO OPAS

Leuanvedon suoritustekniikka:

Leuanveto voidaan suorittaa käyttämällä: vastaotetta (rystyset ovat itsestä poispäin), myötäotetta (rystyset ovat itseensä päin), näiden kahden sekoitusta (toinen käsi myötäotteessa ja toinen vastaotteessa) tai neutraali otetta (rystyset ovat ulospäin ja kämmenet toisiaan kohden) sekä eri oteleveyksiä. Yleensä leuanveto on helpointa vastaotteella ja noin hartioiden levyisellä otteella.

Leuanvedon aloitusasennossa roikutaan tangossa käden suorina ja ns. ”hartiat korvissa”. Liike alkaa lapojen aktivoinnilla eli lapavedolla. Aktivoi lapatuki / tee lapaveto puristamalla lapaluut yhteen ja alaspäin. Tämän jälkeen vedä itsesi ylös niin, että leuka ylittää tangon. Laskeudu tämän jälkeen hallitusti aloitusasentoon. Pidä koko keho tiukkana ja keskivartalo aktiivisena koko liikkeen ajan. Leuanveto on ylävartalo -liike, mutta suoritus on helpompi, jos koko vartalo osallistuu liikkeeseen.

“Liike suoritetaan vetämällä vartalo ihan alhaalta (kädet suorina) ylös siten, että leuka ylittää tangon.”

Leuanveto: katso liike täältä



LEUANVETO OPAS

Miten leuanvedossa voi kehittyä?

Leuanvedossa kehittyä vetämällä leukoja. Melko kärjistetyksi sanottu, mutta toisin sanoen se kehittyä, mitä harjoittelet. Lisäksi leuanvedossa kehittyminen vaatii säännöllistä, johdonmukaista ja nousujohteista harjoittelua vähintään kaksi kertaa viikossa.

Tässä oppaassa esitetyllä treeniohjelmalla saimme huikeita tuloksia kiireiselle, töissä käyvälle 40 -vuotiaalle perheen äidille, jolla ei ollut kiipeilytaustaa tai kokemusta systemaattisesta treenaamisesta. Treeniohjelman avulla hän sai 3 kuukaudessa LEUANVEDOT KEHONPAINOLLA 0 --> 7!

Lähtötilanne oli siis puhdas nolla leukaa omalla kehonpainolla. Jo muutamien viikkojen kuluttua treenien aloittamisesta hän sai vedettyä ensimmäisen leuanvedon vastaotteella (eli rystyset itsestä pois päin).



LEUANVETO OPAS

Tämä on mahdollista myös sinulle! En lupaa, että tulokset tulevat nopeasti tai helposti. Asiakas, jolle näitä huikeita tuloksia saimme, teki tulosten eteen kovasti töitä sekä priorisoi treenit, vaikka aika oli kortilla. Kuten minkä tahansa kanssa elämässä, saat tästä treeniohjelmasta irti sen minkä siihen itse panostat. Annan sinulle loistavat työkalut ja ohjeet, tulokset riippuvat sinusta itsestäsi. Voin luvata, että jos omistaudut tälle ohjelmalle ja teet töitä sen eteen, niin tulet näkemään tuloksia.



“Kuten minkä tahansa kanssa elämässä, saat tästä treeniohjelmasta irti sen minkä siihen itse panostat. Annan sinulle loistavat työkalut ja ohjeet, tulokset riippuvat sinusta itsestäsi. Voin luvata, että jos omistaudut tälle ohjelmalle ja teet töitä sen eteen, niin tulet näkemään tuloksia.”



LEUANVETO

OPAS

Millainen lähtötason on oltava?

Lähtötason olisi hyvä olla sellainen, että jaksat roikkua leuanvetotangossa aktiivisessa asennossa (lapaluut ovat aktiiviset) noin 30 sekunnin ajan, koska leuanveto vaatii myös puristusvoimaa. Lisäksi sinun tulee pystyä tekemään hyvällä suoritustekniikalla lapavetoja (lapojen aktivointi). Lapaveto opettaa leuanvedon liikkeenalkua ja selän lihasten aktivointia.

Lapaveto: katso liike täältä

Roiku myötäotteella (rystyset itseesi päin) ja kädet suorina ja noin hartioden leveydellä tangossa. Pidä kyynärpäät suorina (mutta ei lukittuina) ja lavat passiivisina (hartiat saavat olla ”korvissa”). Aktivoi lavat eli vedä (tai paina) lapoja alas ja yhteen, niin että hartioden ja korvien väliin tulee tilaa, ilman että koukistat käsiä. Pidä asento pieni hetki. Laske taas hartiat korviin kontrolloidusti. Toista liike. Voit tehdä liikkeen myös niin että, vedät lavat aivan alas ja taakse nostaen samalla rintaa ylös kattoa kohti. Pidä jalat hieman koukussa, purista pakarat yhteen ja keskivartalo hyvin tiukkana, jottei alaselkään tule ikävää painetta.



LEUANVETO

OPAS

Treeniohjelman rakenne

Treeniohjelma etenee 4 viikon treenijaksoissa (mesosykli). Jokaisessa jaksossa on kolme nousujohteisesti (progressiivisesti) etenevää treeniviikkoa, joina määrää (volyymia) sekä vastusta (intensiteettiä) lisäämään maltillisesti. Treenijakson neljäs viikko on aina kevyt viikko, jolloin määrä ja vastus tiputetaan noin puoleen treeniviikkojen määrästä.

Ylävartalon vetotreenien lisäksi asiakkaani teki myös muuta kehittävää voimatreeniä (ylävartalon työntö: mm. penkkipunnerrus, pystypunnerrus, lannesarana: mm. maastaveto, kyykky -liike sekä keskivartalo -liikkeet). Tässä oppaassa keskitytään vain ylävartalon vetovoiman kehittämiseen ja ensimmäisen leuanvedon saamiseen. Suosittelen, että teet treeniä monipuolisesti ja otat treeneihin mukaan myös ylävartalon työntäviä -liikkeitä (esim. penkkipunnerrus ja pystypunnerrus), lannesarana -liikettä (esim. maastaveto), kyykky -liikettä (esim. takakyykky tai askelkyykky) ja keskivartaloharjoituksia. Näihin kaikkiin löydät hyviä vinkkejä KaukoValmennuksen instagram -tililtä (@kaukovalmennus)!



LEUANVETO

OPAS

3 kk treeniohjelma jakautuu kahteen osaan: perusvoima (kaksi ensimmäistä jaksoa) ja maksimivoima (kolmas jakso). Perusvoimatreenillä rakennetaan pohjaa, jonka päälle maksimivoimaa voidaan rakentaa. Perusvoimatreenit myös antavat aikaa oikeiden liikeratojen sekä suoritustekniikan oppimiselle.

HUOM! Lämmittele aina huolellisesti sekä riittävästi ennen treenien tekemistä. Huolehdi aina hyvästä ja oikeasta suoritustekniikasta. Älä revi, riuho tai pakota mitään. Jos tunnet kipua harjoittelun aikana, keskeytä harjoittelu välittömästi. Suorita kaikki liikkeet aina täydellä liikeradalla sekä rauhallisesti.

Vinkkejä lämmittelyyn:

Kepiin pyörytykset: katso video

Kuminauhalla lämmittely: katso video

Y, T, I kuminauhalla: 2 x 10: katso liike täältä

Lapavedot (scapular pull ups): 2 x 5-10 video



LEUANVETO

OPAS

Ylävartalon vetotreenit 2 x viikossa:

Liikkeet treeni 1:

Avustettu leuanveto:

Vastuskuminauhalla avustettu leuanveto: katso liike täältä

Vastuskuminauha on ihan hyvä apu leuanvetoharjoitteluun, mutta siinä on omat huonot puolensa. Vastuskuminauhalla saadaan kyllä kehonpainoa kevennettyä, mutta se myös vääristää liikkeen voimakäyrää niin, että se keventää eniten niissä leuanvedon vaiheissa, joissa avustusta vähiten tarvitsee ja auttaa vähiten raskaimmassa vaiheessa, jossa apua eniten tarvitsisi. Käytä aina mahdollisimman ohutta (vähiten avustavaa) vastuskuminauhaa. Pyri tekemään alkuvaiheen lapaveto selällä huolellisesti, vaikka vastuskuminauhan ansiosta liike lähtisi alhaalta ihan hauistenkin voimalla.

Kaverin avustama leuanveto: katso liike täältä

Kaveri avustaa työntämällä juuri sen verran ja vain siinä kohdassa missä on tarve, että saat leuanvedon suoritettua.



LEUANVETO

OPAS

Jaloilla avustettu leuanveto: katso liike täältä

Aseta molemmat jalat tai vain toinen jalka eteen korokkeen (esim. boxi tai penkki) päälle. Näin voit avustaa leuanvetoa jaloilla / jalalla työntämällä juuri sen verran, että saat leuanvedon suoritettua. Jalalla avustamisessa on hyvää se, että voit avustaa liikettä juuri niissä kohdissa, missä apua tarvitset.

Hyppyleuka: katso liike täältä

Hyppyleuanvedossa ponnistat jaloilla / hyppäät leuanvedon alun ja teet lopun liikkeestä ylävartalon voimaa käyttäen. Tässä huonona puolena on se, että liikkeen alkuvaihe ei saa harjoitusta.

Kulmasoutu 2 sek. loppupidolla: katso liike täältä

Voit käyttää kulmasoudussa tankoa, käsipainoja tai kahvakuulia. Voit tehdä kulmasoudun molemmilla käsillä yhtä aikaa tai yhdellä kädellä kerrallaan. Tee liikkeen yläasennossa 2 sekunnin pito ennen laskuvaihetta. Pidä selkä neutraalissa asennossa ja niska pitkänä, katse lattiassa.



LEUANVETO

OPAS

Liikkeet treeni 2:

Negatiivinen leuanveto: katso liike täältä

Negatiiviseksi leuanvedoiksi sanotaan pelkkää leuanvedon laskeutumisvaihetta. Nouse leuanvedon yläasentoon esim. kaverin avustamana tai jalkojen avulla korkealta korokkeelta tai hyppäämällä (hyppyleuka). Laskeudu yläasennosta alas jarrutellen ja lapatukeen keskittyen. Pyri vetämään lapoja voimakkaasti taaksepäin, jotta olkapäät eivät käänny eteenpäin. Laskeudu kontrolloidusti ja hitaasti ihan alas passiiviseen roikuntaan asti, jolloin hartiat nousevat korviin ja kyynärpäät ovat suorat. Lisää haastetta saat hidastamalla liikettä.

Rengassoutu 2 sek. loppupidolla: katso liike täältä

Liikkeen haastavuutta voi säädellä suorituskulmaa muuttamalla. Mitä enemmän olet vaakatasossa lattiaan nähden, sitä raskaampi liike on. Aloitusasennossa pidä lavat aktiivisina ja keskivartalo tiukkana ja vartalo suorana, älä päästä asentoa putoamaan. Vedä itsesi liikkeen yläasentoon niin, että renkaat tulevat kainaloihin saakka. Pidä tässä 2 sek. Laskeudu sen jälkeen hallitusti aloitusasentoon. Lisää haastetta liikkeeseen saat laittamalla koroketta jalkojen alle.



LEUANVETO

OPAS

Huomioitavaa:

HUOM! Pidä treenien 1 ja 2 välissä lepoa aina vähintään 48h, mielellään enemmän, jotta ehdit palautua. Kehitys tapahtuu levossa, joten pidä huolta siitä, että saat riittävästi palauttavaa lepoa sekä monipuolista ravintoa.

MUISTA kuunnella kehoasi ja tarvittaessa keventää harjoittelua tai pitää useampi lepopäivä. Älä harjoittele väsyneenä tai jos tunnet kipua tai sinulla on jokin rasitusvamma, olet loukkaantuneena, sairaana, toipilaana, päihteiden vaikutuksen alaisena tai krapulassa.

Ohjelmassa olevien merkintöjen selitykset:

Esim. 3 x 5 / 2' V2

3 x 5 = tee 3 sarjaa, jossa kussakin sarjassa on 5 toistoa.

/ 2' = 2 min lepo sarjojen välissä

V2 = viimeiseen sarjaan jää varaa niin, että olisit jaksanut tehdä vielä noin kaksi toistoa

V1 = viimeiseen sarjaan jää varaa niin, että olisit jaksanut tehdä enää yhden toiston



LEUANVETO

OPAS

Treeniohjelma:

Treenijakso 1: Perusvoima 1

Treeni 1:

Viikko	Avustettu leuanveto	Kulmasoutu + 2 sek pito yläasennossa
Viikko 1	2 x 5 / 2' V2	2 x 6 / 2' V2
Viikko 2	3 x 5 / 2' V2	3 x 6 / 2' V2
Viikko 3	3 x 6 / 2' V1	3 x 6 / 2' V1
Viikko 4: Kevyt	2 x 6 / 2' V3	2 x 6 / 2' V3 (ei pitoa)



LEUANVETO

OPAS

Treeniohjelma:

Treenijakso 1: Perusvoima 1

Treeni 2:

Viikko	Negatiivinen leuanveto	Rengassoutu + 2 sek pito yläasennossa
Viikko 1	2 x 3 / 2' V2	2 x 5 / 2' V2
Viikko 2	3 x 3 / 2' V2	3 x 5 / 2' V2
Viikko 3	4 x 3 / 2' V1	3 x 6 / 2' V1
Viikko 4: Kevyt	-	-

Kevyellä viikolla tehdään vain treeni 1.



LEUANVETO

OPAS

Treeniohjelma:

Treenijakso 2: Perusvoima 2

Treeni 1:

Viikko	Avustettu leuanveto	Kulmasoutu + 2 sek pito yläasennossa
Viikko 1	2 x 6 / 2' V2	2 x 8 / 2' V2
Viikko 2	3 x 6 / 2' V2	3 x 8 / 2' V2
Viikko 3	4 x 6 / 2' V1	4 x 8 / 2' V1
Viikko 4: Kevyt	2 x 6 / 2' V3	2 x 8 / 2' V3 (ei pitoa)



LEUANVETO OPAS

Treeniohjelma:

Treenijakso 2: Perusvoima 2

Treeni 2:

Viikko	Negatiivinen leuanveto	Rengassoutu + 2 sek pito yläasennossa
Viikko 1	2 x 3 / 2' V2	3 x 6 / 2' V2
Viikko 2	3 x 3 / 2' V2	3 x 6 / 2' V2
Viikko 3	4 x 3 / 2' V1	4 x 6 / 2' V1
Viikko 4: Kevyt	-	-

Kevyellä viikolla tehdään vain treeni 1.



LEUANVETO

OPAS

Treeniohjelma:

Treenijakso 3: Maksimivoima

Treeni 1:

Viikko	Leuanveto (avustus tarvittaessa)	Kulmasoutu
Viikko 1	2 x 3 / 2' V2	2 x 5 / 2' V2
Viikko 2	3 x 3 / 2' V2	3 x 5 / 2' V2
Viikko 3	4 x 3 / 2' V1	4 x 5 / 2' V1
Viikko 4: Kevyt	2 x 3 / 2' V3	2 x 5 / 2' V3



LEUANVETO

OPAS

Treeniohjelma:

Treenijakso 3: Maksimivoima

Treeni 2:

Viikko	Negatiivinen leuanveto	Rengassoutu
Viikko 1	3 x 3 / 2' V2	2 x 5 / 2' V2
Viikko 2	3 x 3 / 2' V2	3 x 5 / 2' V2
Viikko 3	4 x 3 / 2' V1	4 x 5 / 2' V1
Viikko 4: Kevyt	-	-

Kevyellä viikolla tehdään vain treeni 1.

Koko ohjelma selitettynä videolla: [Leuanvetotreeni, kun tavoitteena on saada lisää toistoja](#)



LEUANVETO

OPAS

Lopuksi:

Tässä kokonaisuudessaan 3 kk treeniohjelman eteneminen yhdellä naisasiakkaallani. Tällä treeniohjelmalla todellakin saatiin hänelle huikeita tuloksia leuanvetoon! Treeniohjelman edetessä haluat varmasti aina välillä kokeilla, joko saisit ensimmäisen leuan vedettyä. Näitä testejä on hyvä tehdä kevyen viikon jälkeisellä viikolla, jolloin lihakset ovat palautuneet.

On täysin normaalia, että kolmannella treeniviikolla tunnet väsymystä ja treenit tuntuvat raskaammilta. Juuri tästä syystä ohjelman neljännellä viikolla treenejä kevennetään, jotta lihakset ja keho saavat lepoa ja mahdollisuuden palautua sekä vahvistua.

Kuulisin enemmän kuin mielelläni, miten sinun treenit menee ja millaisia tuloksia tällä ylävartalon veto treeniohjelmalla saat. Lisäksi olisin enemmän kuin mielissäni, jos mainitset / tägäätkä KaukoValmennuksen, kun postaat videon ensimmäisestä leuanvedostasi instagramiin.



LEUANVETO

OPAS

Jos sinulle tulee mitään kysyttävää liittyen tähän treeniohjelmaan tai treeneihin yleensä, niin olethan minuun yhteydessä! Voit laittaa viestiä instagramissa: @kaukovalmennus tai sähköpostilla: kaukovalmennus@gmail.com

Onnea matkaan kohti ensimmäistä leuanvetoa ja hyviä treenejä!

HUOM! KaukoValmennus ei vastaa tämän oppaan aiheuttamista mahdollisista rasitusvammoista tai loukkaantumisista. Jokainen tämän oppaan treeniohjeita toteuttava tekee niin omalla vastuullaan. Jos sinulla on tällä hetkellä jokin ylävartalon treenaamista estävä tai rajoittava vamma, olet loukkaantunut tai olet sairaana tai toipilaana tai sinulla on jokin muu treenaamista rajoittava tila (esim. syömishäiriö), olet päihtynyt tai krapulassa, niin neuvon odottamaan treenien kanssa, kunnes tilasi sallii treenaamisen.

Vinkki:

Kun lähdet vetämään leukaa, niin kokeile puristaa liikkeen aikana kyynärpäitä yhteen ja alaspäin aivan kuin yrittäisit taivuttaa tankoa.

Katso video täältä: [Vinkki leuanvetoon](#)



LEUANVETO

OPAS



Moikka! Olen Kirsi, kiipeilijöiden ja naisten kehon ja mielen voimavalmentaja ja KaukoValmennus verkkovalmennusyrityksen perustaja sekä matkailuautossa asuva diginomadi, joka elää unelmaansa ja matkustelee ympäri Eurooppaa miehensä ja koiransa kanssa.

Olen intohimoinen kalliokiipeilijä, leuanvetäjä ja moninkertainen lisäpainoleuanvedon Suomen mestari 2019, 2020 (N40 60kg) + 2024 (N40 50kg).

Missioni on saada naiset ja kiipeilijät treenaamaan paremmin, ei enemmän ja tekemään monipuolista voimaharjoittelua sekä tulemaan vahvemmiksi, itsevaremmiksi ja rohkeammiksi sekä kaikin puolin kestävämmiksi.

Haluan esimerkilläni **innostaa ja inspiroida** mahdollisimman montaa naista ja kiipeilijää pitämään huolta omasta hyvinvoinnistaan. Lähes 50-vuotiaana olen nyt elämäni kunnossa ja olen vahvempi, hyvinvoivempi sekä energisempi kuin 20-vuotiaana!

Ota tilini seurantaan:

Kuva: Marko Kauko



[@kaukovalmennus](https://www.instagram.com/kaukovalmennus)



[YouTube/kaukovalmennus](https://www.youtube.com/kaukovalmennus)



[facebook/kaukovalmennus](https://www.facebook.com/kaukovalmennus)