



# HYvinvoinnin PElikenttä

DYNAAMINEN LIKKUVUUS &  
ALKULÄMMITELY  
Janika Martinsalo

# Janika Martinsalo

- Koulutettu hieroja/urheiluhieroja (2012)
- Liikuntaneuvoja (2016) -> Liikunnanohjaajaksi (AMK) 2019
- 5 vuotta naisten salibandyliigassa, 16 vuotta salibandya.
- Perustanut oman hyvinvointialan yrityksen (Hyvinvoinnin Pelikenttä, aka. HYPE, tmi) vuonna 2016-2018
- Syyskuussa 2018 perustanut osakeyhtiön, jonka kautta tarkoitus avata kuntosali Porvoon Eestinmäkeen marraskuussa 2018 (Hyvinvoinnin Pelikenttä Oy)



## Työkokemus seurapuolelta:

- ✓ Vuonna 2008-2009, 12-13 vuotiaiden tyttöjen salibandyn apuvalmennus (aluemestaruus)
- ✓ Vuonna 2010-2011, 11-12 poikien salibandyn päävalmennus
- ✓ Miesten 2. joukkueen kesän 2016 fysiikkavalmennus
- ✓ Itä-uudenmaan urheiluakatemian salibandy laji- sekä fysiikkavalmennus 2017->
- ✓ Nappulakerhon (4-6-vuotiaat) ohjaus 2017->
- ✓ A-tyttöjen fysiikkavalmennus lokakuusta 2017- maaliskuu 2018
- ✓ Porvoon salibandyseuran valmennus koulutukset 2017-2018
- ✓ Akilleksen käsipallopoikien (13-14 vuotiaat) kuntosaliohjaus kevät 2016 ->
- ✓ AB-tyttöjen fysiikka valmennus 2018 toukokuu ->
- ✓ C-pojat (04) edustusjoukkueen fysiikkavalmennus paketti 2018 kesä ->

# Muu kokemus

- Elämäntapamuutoksista laaja kokemus n. viiden vuoden ajan. Mukana reilusti yli 100 ihmisen elämäntapamuutoksessa.
- Monipuolinen kokemus liikunta-alalta; yksilö- ja ryhmäliikuntaa, eri ikäisiä miehiä ja naisia. Erilaisia ryhmiä; nais-, mies- ja sekaryhmiä sekä palomiehiä.
- Painotus toiminnallisissa sisä- ja ulkoliikunnoissa, kuntosalissa sekä vesijuoksussa

# Valmennusfilosofiani

- Tavoitteeni tehdä **fysiikkaharjoittelusta mielekästä että tehokasta sekä motivoida ja innostaa urheilijoita** liikkumaan monipuolisesti ilolla. Korostan kokonaisvaltaista harjoittelua sekä kehonhuoltoa
- **Suunnittelen harjoitukset kaikille sopiviksi ja skaalattavaksi.** Tärkeintä harjoittelussa on laadukas tekeminen eikä esimerkiksi huolimaton nykiminen. Haen tietoisesti kaikille onnistumisen kokemuksia ja tuon pelaajan kehityksen heidän omien silmien eteen
- **Vain asenne ratkaisee.** Oli kunnon tilanne mikä hyvänsä tällä hetkellä, minulle merkitsee vain hyvä asenne. Kun antaa kaikkensa, se riittää ja kehittää.
- Kukaan muu ei voi tietää, miltä pelaajalla kehossaan tuntuu, joten on jokaisella **pelaajalla on vastuu kertoa epämääräisistä tuntemuksistaan ja/tai loukkaantumisistaan valmentajalle**
- **Tavoitteena on rakentaa pelaajille vahva, kestävä sekä liikkuva keho** niin, ettei kentällä tarvitse jossitella vaan voi keskittyä pelkästään pelaamiseen ja toteuttaa itseään. Lisäksi painotan harjoittelussa kehonhuoltoa, jotta vältettäisiin loukkaantumiset sekä rasitusvammat, joka pilaa harjoittelun ja estää kehityksen. Kehitys tapahtuu aktiivisessa palautumisessa.

# MIKSI ALKULÄMMITTELY?

- Keho valmistellaan ja aktivoidaan tulevaa harjoitusta varten
- Käynnistetään hengitys- ja verenkiertoelimistö sekä lämmitetään kudokset
- Hermolihasjärjestelmän herätys (aivot, liikehermot, asentotunto)
- Tuki- ja liikuntaelimestön aktivointi (painopiste lihaksissa, joita harjoituksessa aiotaan käyttää -> lajinomaiset liikkeet)
- Keskittymisen ja henkisen vireystilan aktivointi

# MILLAINEN ALKULÄMMITTELY?

Tärkeää on, että alkulämmittelyssä on huomioitu hengitys- ja verenkiertoelimistö, kehonhallinta, hermosto, lihaksisto sekä työssä olevien nivelten liikeradat ja liikkuvuus

## Juoksulämmittely 5-7min hölkkä:

- 8 erilaista x 2 toistoa x 20m koordinaatioharjoitteita hölkkäpalautuksella
- 2 toistoa x 20m reipasta juoksua

## Kehon hallinta harjoitteet 5-7min:

- 1-2 erilaista x 4-15 toistoa x 2-3 sarjaa, hallintaa vaativia liikkeitä kuten erilaiset kyykyt, tasapainolauta, kuntopallo

## Hyppelyt 5-7min:

- 1-2 erilaista x 2-3 sarjaa x 3-12 toistoa, tasa- ja yhdenjalan hyppyjä

## Lihaskuntoliikkeet 5-7min:

- 2-3 x 1 x ala- ja keskivartaloharjoitus esim. Kyykky pari reppuselässä 8-12 ja vinot vatsat 10-20 toistoa

## Liikkuvuusharjoitteet 5min:

- Lonkankoukistaja, takareisien venytys 2 x 20sek/puoli

# DYNAAMINEN LIKKUVUUS

Liikkuvuus voidaan huomioida monessa eri kohdissa;

- Lämmittelyliikkeissä (koordinaatiot)
- Lihaskuntoliikkeissä
- Omaan harjoitteina

Olennaista on pohtia, mitä niveliä tarvitsemme tulevassa suorituksessa. Salibandyssä olennaisimmat nivelet ovat nilkat, polvet, lonkat ja selkäranka. Tällöin voimme keskittyä sekä ko. niveliin sekä nivelten ylittäviin lihaksiin:

- Jaloissa pohkeet, reisilihakset (etu-, taka- ja sisäreidet), pakarat, lonkankoukistajat sekä nivuset
- Ylävartalossa kyljet, vatsat, selkä, lavat. Otan itse myös aina jollain tavalla olkapäät huomioon

# DYNAAMINEN LIKKUVUUS

Olennaista pohtia että mihin suuntiin nivel liikkuu.

1. Esimerkiksi selällä on kuusi liikesuuntaan: 2 x kiertosuunta, 2 x sivulletaivutus, eteen- sekä taaksetaivutus.
2. Polville ja nilkoille tarvitaan ison rasituksen vuoksi painetta ja sivulle vientejä, kuitenkin terveellä kontrolloidulla tavalla.
3. Lonkka on pallonivel, joka vaatii mahdollisimmat suuret liikelaajuudet ja monipuoliset kohdennetut LYHYET venytykset.
4. Myös olkapää on pallonivel, joten sinne tarvitaan myös isot liikkeet ja ne avaavat olkapäiden lisäksi myös yläselän aluetta



# MIKSI LOPPUVERRYTTELY?

- Rauhoittaa ja palauttaa elimistöä
- Pistää liikkeelle liikunnassa muodostuneet kuona-aineet (kuten maitohapot)
- Palauttaa lihasten lepopituus (maltillisten venyttelyiden avulla)
- Nopeuttaa palautumista ja valmistaa kehoa seuraavaan harjoitukseen tai kilpailuun
- Loppujäähdyttelyssä olennaista on pitää verisuonet auki, jotta aineenvaihduntatuotteet saadaan huuhdeltua pois lihaksista. Palautumisen kannalta on siis olennaista pysyä koko ajan liikkeessä.

# MILLAINEN LOPPUVERRYTTELY?

- Vaikuttavana tekijänä on edeltäneen harjoituksen sisältö kuten kuormitetut lihakset, lihastyötavat, liikesuunnat, liikenopeudet
- Harjoituksessa kuormitetut lihassolut tulee pitää aktiivisina
- Mikäli edeltänyt rasitus on sisältänyt nopeita liikesuorituksia ja liikkumista eri suuntiin, myös jäähdyttelyyn kannattaa sisällyttää vastaavanlaisia lyhyitä nopeita suorituksia
- Loppuverryttely aikana tulee pysyä koko ajan liikkeessä, jotta hiusverisuonet pysyvät auki (aineenvaihdunta toimii -> edistää kuonoaineiden poistumista)
- Ääriasentoon viedyt pitkät venytykset vasta, kun lihasten energia- ja nestetasapaino on palautunut (ei siis harjoituspaikalla)
- Loppuverryttelyn kesto vähintään 15min, laskevalla intensiteetillä



# HYvinvoinnin PElikenttä

# KYSYTTÄVÄÄ?

Yhteistiedot:

Janika Martinsalo

0400862842

[janika.martinsalo@gmail.com](mailto:janika.martinsalo@gmail.com)

Seuraa HYPE:ä somessa

@hyvinvoinninpelikentta

#hyvinvoinninpelikentta

#hyphenravintokuvat



[www.hyvinvoinninpelikentta.com](http://www.hyvinvoinninpelikentta.com)