



HYvinvoinnin
PElikenttä

KEHONHUOLTO
Janika Martinsalo

Kehonhuolto

AKTIVOINTI:

1) Mitä on kehonhuolto?



Kehonhuolto

- Kehonhuollon perus idea on nopeuttaa palautumista suorituksesta ja/tai pitää kehon suorituskyky samanlaisena tai parantaa sitä. Erilaisia toimenpiteitä ja arkisia valintoja:
 - Riittävä unen saanti
 - Ateriarytmi ja ravintovalinnat
 - Lisäravinteet
 - Sosiaaliset suhteiden ylläpitäminen
 - Muut harrastukset
 - Fyysisesti tehtäviä palauttavia harjoituksia ja toimenpiteitä



Kuinka paljon harjoittelusta tulisi olla
kehonhuolto?



Kehonhuolto – fyysiset harjoitukset

Kehonhuoltoharjoituksia ovat mm.

- Liikkuvuusharjoittelu
- Venyttely
- Koordinaatioharjoittelu
- Kevyet harjoitteet
- Alku- ja loppuverryttely
- Foamrollaus
- Hieronta tai muut vastaavanlaiset hoidot
- Kuuma-kylmähoidot
- Mobilisoinnit (mobbaus)



Liikkuvuus

- Hyvä notkeus on tärkeää toimintakyvyn ja suorituskyvyn kannalta
- Riittävä liikkuvuus on edellytys oikealle suoritustekniikalle sekä optimaaliselle voimantuotolle
- Edellytys tehokkaalle urheilusuoritukselle (taloudellisuus)
- Liikkuvuusharjoittelun tulee olla mukana jokaisessa harjoitteessa. Se toimii kehoa valmistavana harjoitteluna ennen, palauttavana harjoittelun jälkeen ja yksinään myös kehoa huoltavana harjoitteena
- Liikkuvuutta kehittäessä, tärkeää on käyttää yksilöllisiä nivelten ja lihaksien mahdollistamia ääriiliikeratoja (lukuun ottamatta yliliikkuvuus)
- Liikkuvuutta voidaan harjoittaa dynaamisesti (liikkeellä) sekä staattisesti kuten erilaisilla venytystekniikoilla



Venyttely

- Venyttelytekniikoita on erilaisia kuten toiminnalliset liikkuvuusharjoitteet, staattinen venyttely (perinteinen tapa), pumppaava venyttely, jännitys-rentoutus-menetelmät (kuten PNF), neuraalikudoksen mobilisointi
- Harjoittelua ennen voi suosia dynaamisia liikkuvuusharjoitteita tai lyhyitä pumppaavia venytyksiä
- Harjoittelun jälkeen pidemmät (30sek-1min) staattiset venytykset, jossa palautetaan lihas lepopituuteensa ja noin 1-2h harjoittelun jälkeen tai erikseen huoltavana harjoitteluna pitkät venyt voivat kestää 1-2min
- Staattiset venytykset ennen urheilusuoritusta heikentää voima- ja nopeusominaisuuksia



Koordinaatioharjoittelu

- Koordinaatio on monipuolista ja eritymistä juoksu- ja liikkumistaitoa, jota tukee lajitaitoja. Pelisuoritus sisältää näistä taitotekijöistä koostuvia ketjuja, joiden tietoinen yhdisteleminen on perusta. Huipputaidon vaatimuksena on käsien ja jalkojen työskentelyrytmin eriaikaisuus
- Koordinaatio liittyy erilaisten liikesuoritusten yhdistelemiseen (esim. ponnistus) ja liikehallintaan
- Uudet koordinaatioharjoitteet haastavat kehon hermostoa ja se rakennuttaa kehoon uusia hermoratoja, jolloin liike helpottuu ja taloudellistuu



Kevyt harjoitus

- Kevyt kehoa huoltavaharjoitus on kestoaltaan maksimissaan 30min-1,5h
- Kevyt harjoitus nopeuttaa kehon verenkiertoa -> aineenvaihduntaa ja sitä kautta palautumista. Näin kuona-aineet ja nesteet liikkuvat sekä poistuvat kehosta nopeammin
- Harjoitusmuodoksi sopii hyvin mm. sauvakävely, vesijuoksu



Kuuma kylmähoito

- Kuuma on sellainen elementti, joka laajentaa verisuonia ja sitä kautta nopeuttaa verenkiertoa. Tätä ei kuitenkaan tule käyttää tulehdus tai akuuteissa kipuvaiheissa
- Kylmä puolestaan supistaa verisuonia ja hidastaa verenkiertoa hetkellisesti, mutta keho pyrkii tasaamaan lämpötilaa, jolloin se lähtee puskemaan alueelle verta lisää
- Kuuma-kylmä hoito seuraavin ohjein: 30-45sekunttia kuumaa – kylmää – kuumaa – kylmää. Aloita kuumasta ja lopeta kuumaan. Käytä 2-4kertaa kylmässä, riippuen tarpeista
- Osa urheilijoista käyttää vain kylmähoitoa, mikä ei varmasti sekään ole huono ratkaisu sekään. Vain vähän tutkimuksia näiden välillä, mutta varmasti molemmat toimii





HYvinvoinnin PElikenttä

KYSYTTÄVÄÄ?

Yhteistiedot:

Janika Martinsalo

0400862842

hyvinvoinninpelikentta@gmail.com

Seuraa HYPE:ä somessa

@hyvinvoinninpelikentta

@hypecenter

#hyvinvoinninpelikentta

#hypoeravintokuvat



www.hyvinvoinninpelikentta.com