

EMILIA KALLIOINEN



Ennaltaehkäisevä kehonhuolto-opas

(Rodriguez 2018.)

**AMMATTILAISILLE JA
AMMATTIMAISESTI HARJOITTELEVILLE
BALETTITANSSIOILLE**

Ennaltaehkäisevä kehonhuolto-opas ammattilaisille ja ammattimaisesti harjoitteleville balettianssijoille

Teksti: Emilia Kallioinen

Kuvat: Unsplash -kuvapalvelu. Viittaukset tekijöihin kuvissa ja lähdeluettelossa.

Yhteistyökumppani: Suomen Kansallisbaletti

Sisällysluettelo

Johdanto	4
Harjoitukseen valmistautuminen	5
Hyvä lämmittely	6
Voimaharjoittelu	7
Kestävyysharjoittelu	10
HIIT -harjoittelu	11
Liikkuvuusharjoittelu	12
Venyttelytekniikoita on monia	13
Periodisaatio ja kuormituksen säättely	15
Palautuminen	17
Ravinto	17
Uni	18
Venyttely ja palauttavat toimenpiteet	18
Lähteet	19

Johdanto

TÄMÄ KEHONHUOLTO-OPAS ON SUUNNATTU AMMATTILAISILLE JA AMMATTIMAISESTI HARJOITTELEVILLE BALETTITANSSIJOILLE. SEN TAVOITE ON EDISTÄÄ KOHDERYHMÄN KEHOLLISTEN HAASTEIDEN JA LOUKKAANTUMISTEN ENNALTAEHKÄISYÄ JA TARJOTA NIIHIN RATKAISUJA.

Oppaan aiheet ovat nousseet Suomen Kansallisbaletin tanssijoiden parissa tehdystä teemahaastattelusta. Aiheiksi nousivat harjoitteluun valmistautuminen, voimaharjoittelu, kestävyysharjoittelu, harjoittelun rytmitys ja kuormituksen säätely sekä palautuminen. Liikkuvuusharjoittelu lisättiin asiantuntijahaastattelun perusteella. Opas tarjoaa informaatiota ja ohjeita tanssijoiden työn kehollisen kuormituksen hallintaan ja palautumisen edistämiseen.

KOETTU HAASTE TAI TOIVOTTU AIHE	RATKAISU
Harjoitukseen valmistautuminen.	Ohjeet harjoitukseen valmistautumiseen.
Voimaharjoittelun merkitys erityisesti yläraajan kannalta.	Ohjeita voimaharjoittelun toteutukseen.
Kestävyysharjoittelu osana fyysistä suorituskykyä sekä sen sovittaminen tanssitaidon sekä lihasvoiman harjoittamiseen.	Ohjeita kestävyysharjoittelun toteuttamiseen, sekä esitelty kiireiseen aikatauluun sopiva kestävyys- ja voimaharjoittelua yhdistelevä HIIT-harjoittelu.
Tarve liikkuvuusharjoittelun optimointiin.	Ohjeita optimaalisen liikkuvuusharjoittelun toteutukseen. Esimerkiksi milloin ja miten sen voisi toteuttaa.
Kuormituksen ennalta arvaamattomuus.	Tietoa oheisharjoittelusta, jolla voi olla mahdollisimman valmistautunut kaikkeen. Lisäksi tietoa harjoittelun rytmittämisestä ja kuormituksen säätelystä.
Kehollisen palautumisen kehittäminen.	Keinoja palautumisen edesauttamiseen. Muun muassa kestävyysharjoittelu.

Harjoitukseen valmistautuminen

LÄMMITTELYN TARKOITUS ON PARANTAA VERENKIERTOJA, NOSTAA HIUKAN KEHON LÄMPÖTILAA JA TEHOSTAA HENGITYSTÄ. TÄMÄ VALMISTAA LIHAKSIA JA NIVELIÄ TULEVAAN KUORMITUKSEEN JA VÄHENTÄÄ LOUKKAANTUMISRISKIÄ. LÄMMITTELYN AIKANA LIHASTEN ENERGIANTARVE KASVAA, JOLLOIN HAPENTARVE KASVAA JA KEHO VALMISTAUTUU ASTEITTAIN KOHTAAMAAN HENGITYS- JA VERENKIERTOELIMISTÖLLE JA KEHON ENERGIATUOTANNOLLE ASETETUT KUORMITUSVAATIMUKSET. MUITA HYÖTYJÄ OVAT NIVELTEN VAPAAMPI LIKKUVUUS, JOKA EDESAUTTAA LIHASTEN JA JÄNTEIDEN ELASTISUUTTA JOHTAEN PAREMPAAN LIKKUVUUTEEN.

LÄMMITTELY MYÖS VALMISTAA TASAPAINOA, KOORDINAATIOTA JA PROPRIOSEPTIOTA ELI LIIKEHALLINTAKYKYÄ TULEVAAN HARJOITUKSEEN. LIIKEHALLINNALLA TARKOITETAAN KEHON ASETOJEN JA LIIKKEIDEN HALLINTAA, MIKÄ ON ERITYISEN TÄRKEÄÄ BALETIN TEKNIKASSA.

Hyvä lämmittely kestää yleensä noin 20 minuuttia. Tämä voi vaihdella sen mukaan, onko kyseessä päivän ensimmäinen harjoitus ja mitä kyseisiä harjoituksia on edeltänyt.

Hyvä lämmittely

1 KEVYT SYKETTÄ NOSTAVA AEROBINEN OSUUS, JOKA VOIDAAN TOTEUTTAA ESIMERKIKSI KEVYELLÄ HÖLKÄLLÄ.

2 NIVELTEN LIIKKEIDEN AVAAMINEN NIIDEN NORMAALIIN LIIKELAAJUUTEEN, SEKÄ LIHASTEN KEVYT VALMISTAVA VENYTTELY, VAIHDELLEN LYHYITÄ, ALLE 15 SEKUNTIA KESTÄVIÄ KEVYITÄ VENYTYKSIÄ JA VENYTETTYJEN LIHASTEN AKTIVOIMISTA. TÄMÄ VOIDAAN TOTEUTTAA DYNAAMISEN TAI AKTIIVISEN STAATTISEN VENYTTELYN KEINAIN. VARSINAINEN LIIKKUVUUSHARJOITTELU TULEE TEHDÄ VASTA HARJOITUSTEN JÄLKEEN, KUN KEHO ON LÄMMIN. VENYTYSTEKNIIKOISTA LISÄÄ LUVUSSA LIIKKUVUUSHARJOITTELU.

3 TÄMÄN JÄLKEEN VOIDAAN TEHDÄ VIELÄ LYHYT SYKETTÄ NOSTAVA OSIO, JOLLA PYRITÄÄN PÄÄSEMÄÄN UUDESTAAN LÄHEMMÄS HARJOITUKSESSA TARVITTAVAA VALMIUTTA. TÄHÄN VOIDAAN YHDISTÄÄ NOPEITA SUUNNANVAIHTOJA JA NOPEAMPIA LIIKKEITÄ, JOILLA PROPRIOSEPTIOTA ELI LIIKEHALLINTAA HERÄTELLÄÄN TULEVAA SUORITUSTA VARTEN.

4 YKSILÖLLISET TARVITTAVAT HARJOITUKSET, KUTEN KUNTOUTTAVAT TAI LINJAUSTA PARANTAVAT HARJOITTEET VOI TEHDÄ LÄMMITTELYN LOPUSSA, LOUKKAANTUMISEN EHKÄISYNÄ.

5 MIELEN VALMISTAMINEN HARJOITUKSEEN ON TÄRKEÄÄ; MAHDOLLISTEN KIVUN TAI KIREYKSIEN TUNNISTAMINEN JA LINJAUKSEN TARKISTAMINEN. TÄMÖ AUTTAA KESKITTYMÄÄN HARJOITUKSEEN JA EDESAUTTAA HYVÄN TEKNIIKAN TOTEUTUMISTA, MIKÄ VÄHENTÄÄ LOUKKAANTUMISRISKIÄ



(Webb 2015.)

Voimaharjoittelu

HYVÄ LIHASVOIMA PARANTAA SUORITUSKYKYÄ JA EDESAUTTAA HYVÄÄ BALETTITEKNIKKAA. VOIMAHARJOITTELU VÄHENTÄÄ HUOMATTAVASTI LOUKKAANTUMISRISKIÄ, SILLÄ SE STABILOI NIVELIÄ JA VAHVISTAA LUUSTOA. ERITYISESTI YLÄRAAJOJEN VOIMAN KEHITTÄMINEN OLISI TANSSIJOILLE TÄRKEÄÄ, SILLÄ BALETIN TAITOHARJOITTELU EI TÄTÄ NIINKÄÄN TUE. YLÄRAAJOJEN VOIMAN TARVE KOROSTUU ESIMERKIKSI NOSTOISSA. KEHITTÄVÄ HARJOITTELU TULISI TOTEUTTAA 2-3 KERTAA VIIKOSSA, KÄYDEN KAIKKI ISOT LIHASRYHMÄT; SELÄN, RINNAN, VATSAN SEKÄ YLÄ- JA ALARAAJOJEN LIHAKSET.

Välineitä: kuntosalin voimlaitteet, vapaat painot ja vastuskuminauha.

Sopivan vastuksen määrä on yksilöllinen ja se arvioidaan yhden toistonmaksimin (1-RM= 1 Repetition Maximum) avulla. 1- RM tarkoittaa sitä vastusta jolla henkilö pystyy toteuttamaan maksimissaan yhden toiston, eli 100% (1-RM). Tämä voidaan mitata tai arvioida taulukon avulla.

1 RM	100%
2 RM	95 (+ / - 2)%
3 RM	90 (+ / - 3)%
4 RM	86 (+ / - 4)%
5 RM	82 (+ / - 5)%
6 RM	78 (+ / - 6)%
7 RM	74 (+ / - 7)%
8 RM	70 (+ / - 8)%
9 RM	65 (+ / - 9)%
10 RM	61 (+ / - 10)%
11 RM	57 (+ / - 11)%
12 RM	53 (+ / - 12)%

Yhden toiston maksimi ja prosentuaalinen maksimivoimasta määritetyn kuorman ohjeellinen vastaavuus.

Ylikuormitusperiaatteella tarkoitetaan lihasten ylikuormitusta, joka mahdollistaa lihasvoiman kehittymisen. Jotta voimaa voidaan kehittää, täytyy lihaksia harjoittaa vähän yli totutun kuorman. Tämä tarkoittaa harjoittelua suuremmalla vastuksella, mutta vähemmällä toistomäärällä, väsymykseen saakka.

Voimaharjoittelu voidaan jakaa kestovoima-, maksimivoima- ja nopeusvoimaharjoitteluun.

KESTOVOIMA, eli kyky pitää yllä submaksimaalista voimatasoa mahdollisimman pitkään. Tarvitaan paljon baletin taitoharjoittelussa. Hyviä harjoitusmuotoja ovat esimerkiksi kehonpainoharjoittelu ja harjoittelu kevyillä painoilla.

KUORMA:
50-60% (1-RM)

TOISTOT:
15-25

**LEPO SARJO-
JEN VÄLISSÄ :**
1 MIN

SARJAT:
1-2

MAKSIMIVOIMA, eli suurin voimataso, jonka lihas tai lihasryhmä pystyy tuottamaan. Kasvattaa lihasmassaa. Hyviä harjoituksia ovat esimerkiksi kyykky ja penkkipunnerrus lisäkuormalla.

KUORMA:
60-85% (1-RM)

TOISTOT:
6-12

**LEPO SARJO-
JEN VÄLISSÄ :**
1-2 MIN

SARJAT:
1-4

NOPEUSVOIMALLA tarkoitetaan lihasten kykyä tuottaa mahdollisimman korkea voimataso lyhyessä ajassa. Se vaikuttaa positiivisesti esimerkiksi hyppykorkeuteen. Hyviä nopeusvoimaharjoituksia ovat muun muassa hyppyt ja heitot lisäkuormalla.

KUORMA:
30-80% (1RM)

TOISTOT:
1-10

**LEPO SARJO-
JEN VÄLISSÄ :**
4 MIN

SARJAT:
1-4

Hyvä voimaharjoittelun muoto on myös toiminnallinen harjoittelu. Tällä tarkoitetaan harjoittelua, jossa harjoitetaan monen eri nivelen liikkeitä samanaikaisesti. Tavoitteena on kehittää niveliä stabilisoivia lihaksia. Tällöin monet lihasryhmät toimivat yhdenaikaisesti. Esimerkkejä hyvistä harjoituksista ovat punnerrus ja kyykky.

Voimaharjoittelua on hyvä toteuttaa silloin, kun käynnissä on muutoin kevyempi jakso. Tällöin harjoittelu voisi olla kausittaista ja muuten ylläpitävää. Saavutettua lihasvoiman ylläpitoon riittää viikoittainen harjoitus, kun vastus pidetään samana.

Kestävyysharjoittelu

LIIKKUESSA SYDÄMEN SYKE KIIHTYY JA IHMINEN HENGÄSTYY. SYKKEEN KOHOAMISEN MÄÄRÄ JA HENGÄSTYMINEN RIIPPUVAT LIIKKUJAN AEROBISESTA KUNNOSTA. KUNNON KASVAESSA SAMA RASITUS EI VAIKUTA ENÄÄ YHTÄ PALJON.

On tutkittu, että baletin taitoharjoittelu ei itsessään kehitä aerobista kuntoa.

KESTÄVYYSHARJOITTELUN HYÖDYT:

VÄHENTÄÄ FYYSISETÄ JA HENKISTÄ VÄSYMYSTÄ

VÄHENTÄÄ LOUKKAANTUMISRISKIÄ

YLLÄPITÄÄ KUDOSTEN ELASTISUUTTA

NOPEUTTAA PALAUTUMISTA

Tanssijalle hyvä kestävyysharjoitus on esimerkiksi hölkkä, uinti, pyöräily tai hiihto. Harjoittelun tulisi tapahtua kolme kertaa viikossa ja kestää vähintään 20 minuuttia kerrallaan. Harjoittelun tulisi tapahtua sykevälillä, joka on 70-90% maksimisykkeestä. Sopivan sykevälin (bpm = beats per minute) löytämiseksi apuna toimii sykemittari. Halutun sykevälin voi laskea prosenttilaskulla.

Arvioidun maksimisykkeen voi selvittää kaavalla $HR_{max} = 220 - \text{ikä}$. Tällöin esimerkiksi 25-vuotiaan arvioitu maksimisyke olisi 195 bpm.

Halutun sykevälin voi laskea kaavalla $HR_{max} \times \% \text{ maksimi sykkeestä}$. Tällöin saman 25-vuotiaan 70 % maksimi sykkeestä olisi 137 bpm.

HIIT - harjoittelu

Eräs tapa sovittaa usein aikaa vievä kestävyys harjoittelu kiireiseen aikatauluun on HIIT -harjoittelu, eli High Intensity Interval Training. HIIT -harjoitus koostuu lyhyistä intensiivisistä suorituksista ja niiden välillä pidettävistä passiivisista tai kevyen aktiivisesta levosta.

Intervallit voivat olla kestoaltaan 15 sekunnista 4 minuuttiin. Harjoitus voidaan tehdä välillä 80%-95% maksimisykkeestä. Tyypillisesti lepoaika on yhtä pitkä tai vähän pidempi kuin yhden suorituksen kesto. Harjoituksen aikana intervalleja tehdään yleensä kuudesta kymmeneen, jolloin harjoituksen kesto voi vaihdella 10-40 minuutin välillä.

HIIT-harjoittelun suoritukset voidaan myös koostaa voimaharjoitteista jotka toteutetaan edellä mainitulla sykevälillä. Tällöin on mahdollista toteuttaa kestävyys- ja voimaharjoitus kerralla.



Liikkuvuusharjoittelu

BALETISSA TARVITAAN SUURIA LIKELAAJUUKSIA JA LIKUTAAN NOPEASTI ÄÄRIASENTOJEN VÄLILLÄ, MINKÄ VUOKSI LIKKUVUUSHARJOITTELU ON TÄRKEÄÄ OSA KEHONHUOLTOA JA OHEISHARJOITTELUA.

Liikkuvuus voidaan jakaa staattiseen notkeuteen ja dynaamiseen notkeuteen:

STAATTISELLA NOTKEUDELLA TARKOITETAAN LIKELAAJUUTTA, JOKA VOIDAAN TUOTTAA PASSIIVISESTI, ESIMERKIKSI JALANNOSTO, KÄDELLÄ NOSTAEN.

DYNAAMISELLA NOTKEUDELLA TARKOITETAAN TANSSIJAN LIKELAAJUUTTA, JONKA PYSTYTÄÄN TUOTTAMAAN LIHASTYÖLLÄ, ESIMERKIKSI GRAND BATTEMENT.

Lihassoima, liikkuvuus ja hallinta tulisivat olla sopivassa suhteessa keskenään nivelten optimaalisen toiminnan kannalta. Nivelten vapaat liikeradat ovat tärkeitä, mutta nivelten tulee tarvittaessa olla myös riittävät tukevat, jolloin asentojen ylläpito on helpompaa. Yleensä ongelma on hallinnan puute hyvin liikkuvissa nivelissä. Myös liian intensiivinen venyttely voi nostaa loukkaantumisen riskiä.

Liikkuvuusharjoittelulla pyritään lisäämään lihasten ja faskian liikkuvuutta. Harjoittelulla ei pyritä venyttämään lihasta ympäröiviä jänteitä tai nivelkapselia, sillä niiden tarkoitus on tukea niveltä. Näiden rakenteiden venyttäminen voi johtaa nivelen yliliikkuvuuteen ja hallinnan puutteeseen.

Liikkuvuusharjoittelun tarkoitus on olla avaavaa, ja toisinaan liikkuvuutta lisäävää. Liikkuvuutta lisäävän liikkuvuusharjoittelun tarve on yksilöllistä. Laajat liikelaajuudet luontaisesti omaavan tanssijan ei tarvitse käyttää yhtä paljon aikaa liikkuvuusharjoitteluun, kuin luonnostaan jäykemmän tanssijan.

Venyttelytekniikoita on monia

Ballistinen venyttely:

Kehon momentumin käyttö venytyksen tehostamiseksi, jatkuva ylös-alas pomputtelu. Baletissa ballistisia liikkeitä ovat esimerkiksi jalanheitot. Ballistinen venyttely on hyvä toteuttaa, kun lihasket ovat lämpimät, sillä muutoin loukkaantumisen riski on koholla.

Dynaaminen venyttely:

Asteittainen siirtyminen asennosta toiseen, tehostaen liikkeen laajuutta useamman toiston myötä. Dynaaminen venyttely kehittää dynaamista liikelaajuutta ja sopii hyvin osaksi harjoitukseen valmistautumista.

Staattinen venyttely:

Venytyksen säilyttäminen pysyen vanyttävässä asennossa tietyn aikaa, esimerkiksi 10-30 sekuntia. Staattinen venyttely kehittää liikkuvuutta myös pidempiaikaisesti.

◇ Aktiivinen staattinen venyttely: Asennon pito agonistin, eli vastakkaisten lihasten voimalla. Tätä käytetään paljon joogassa.

◇ Passiivinen staattinen venyttely: Venytysasennon ylläpito pitäen vanytettävä raaja passiivisena, avustaen esimerkiksi toisella raajalla tai toisen henkilön avulla.

PNF-venyttely:

(=Proprioceptive neuromuscular facilitation) Koostuu yleensä valitun kohdelihasuryhmän isometrisestä lihaskontraktiosta, jota seuraa saman lihasuryhmän staattinen venytys. PNF-venyttelyn vaikutukset eivät ole pitkäaikaisia.

Painovoiman ja uloshengityksen käyttäminen venytysliikkeen apuna tehostaa venytystä.

Liikkuvuusharjoittelulla voidaan kehittää notkeutta ja liikkuvuutta. Nivelen ja sen ympäröivien kudosten liikkuvuus paranee hetkellisesti heti harjoituksen yhteydessä, ja pysyvämmiin suunnilleen 3-4 viikon kuluttua säännöllisen 2-3 kertaa viikossa toteutetun liikkuvuusharjoittelun seurauksena. Harjoitus tulisi toistaa harjoituskerran aikana 2-4 kertaa.

Liikkuvuutta lisäävää harjoittelua ei suositella tehtävän lämmittelyn yhteydessä, eikä etenkin ennen suorituksia, jotka vaativat paljon voimaa. Sillä on mahdollisesti heikentävä vaikutus myös kestävytyteen, tasapainoon ja reaktionopeuteen sekä erityisesti hyppyjen korkeuteen tanssijoilla. Tämä ohje pätee myös vaikka keho olisikin lämmin. Sen sijaan liikkuvuusharjoittelu voidaan toteuttaa suorituksen ja aerobisen jäähdyttelyn jälkeen kehon ollessa lämmin. Tästä lisää luvussa palautuminen.



Periodisaatio ja kuormituksen säätely

PERIODISAATION ELI HARJOITTELUN RYTMITTÄMISEN PÄÄTARKOITUS ON TUKEA JA EDISTÄÄ TANSSIJAN KEHITYSTÄ KOKONAISUUTENA. SEN AVULLA PYRITÄÄN SAAVUTTAMAAN HYVÄ KUNTO JA PARAS MAHDOLLINEN ESITYSVALMIUS VALITTUNA AIKANA, ESIMERKIKSI TEOKSEN ESITYSAJANKOHDAKSI. KUORMITUKSEN SÄÄTELYLLÄ TARKOITETAAN KUORMITUKSEN MÄÄRÄN JA INTENSITEETIN KONTROLLOINTIA SITEN, ETTÄ SUORITUSKYKY VOI PARANTUA JA LOUKKAANTUMISRISKI PIENENTYÄ SOPIVALLA HARJOITTELUN JA LEVON MÄÄRÄLLÄ.

Kehonhuollollisen oheisharjoitteluohjelman kolme vaihetta:

- 1** VALMISTAVASSA VAIHEESSA oheisharjoittelua toteutetaan pienillä vastuksilla ja matalammalla intensiteetillä. Tämä vaihe voi kestää 2-4 viikkoa, loman tai muun tauon aikana tai sen jälkeen palattaessa harjoittelun pariin. Tällä vaiheella varmistetaan kehon valmius harjoittelulle ja annetaan tanssijalle aikaa valmistautua henkisesti ja fyysisesti.
- 2** KEHITYSVAIHEESSA harjoittelun intensiteettiä ja määrää voidaan edistymisen myötä nostaa. Tämä vaihe kestää 3-5 viikkoa.
- 3** YLLÄPITOVAIHEESSA tavoitteena on säilyttää jo hankittu kunto ylläpitävällä harjoittelulla. Tämä vaihe kestää koko intensiivisen esiintymiskauden ajan.

Balettitanssijoiden työn kuormittavuuden jatkuvan vaihtelun vuoksi voidaan soveltaa niin sanottua blokki periodisaatiota, jossa esimerkiksi kuuden viikon jaksoissa tai esityskalenterin intensiteetin mukaan voidaan vaihdella kehittävän ja ylläpitävän harjoittelun vaiheita.

OHEISHARJOITTELUN MÄÄRÄÄ TULEE ALKAA LASKEA KAKSI VIIKKOA ENNEN ESITYKSIEN ALKUA. SEN SIJAAN OHEISHARJOITTELUN INTENSITEETIN TULISI PYSYÄ SAMANA TAI JOPA NOUSTA. HARJOITUKSEN LAATU ON SEN PITUUTTA JA MÄÄRÄÄ OLENNAISEMPAA. VIIKKOA ENNEN ESITYSTÄ OHEISHARJOITTELU VOISI JOPA JÄÄDÄ TAUOLLE HARJOITUSMÄÄRÄN KASVAESSA.

Palautuminen

HARJOITTELUN, LEVON JA RUOKAVALION OIKEA SUHDE OVAT TÄRKEIMMÄT TEKIJÄT PALAUTUMISEN KANNALTA. TÄLLÄ TARKOITETAAN RIITTÄVÄÄ UNTA JA ENERGIANSAAANTIA SEKÄ TUKIHARJOITTELUA; HALLINTA, KESTÄVYYS, LIHASVOIMA JA LIIKKUVUUS TARPEEN MUKAAN.

Ravinto

Riittävä proteiinin saanti edesauttaa lihasten palautumista, samoin aikainen harjoituksen jälkeinen energiansaanti. Erityisen hyviä ovat hiilihydraatteja ja proteiineja sisältävät ateriat päivänä jona harjoituksia on monia.

Huono nestetasapaino voi vaikuttaa suoritukseen, palautumiseen ja unen laatuun heikentävästi. Päivittäisen nesteytyksen tarve voidaan arvioida alla olevalla kaavalla.

0,035 X kehonpaino (kg) = _____ litraa.

Muun muassa hikoilu ja kuumassa lämpötilassa oleskelu lisäävät nesteytyksen tarvetta.



Uni

Uni on tärkeä osa palautumista. Unen tarve vaihtelee yksilöllisesti 6-10 tunnin välillä. Riittämätön uni johtaa tutkimusten mukaan nopeampaan väsymiseen ja lisää loukkaantumisriskiä. Riittävän unen saamiseksi unirytmien tulisi olla mahdollisimman säännöllinen, suuria aterioita ja kofeiinia tulisi välttää myöhään illalla. Myös alkoholi heikentää unen laatua.

Syntynyttä univelkaa voi paikata noin 30 minuutin päiväunilla alkuiltapäivästä. Päiväunet virkistävät ja nostavat suorituskykyä.

Venyttely ja palauttavat toimenpiteet

Aerobinen jäähdyttely heti harjoituksen jälkeen on tärkeää. Tämä niin kutsuttu aktiivinen palautuminen on suorituksen jälkeen toteutettava lyhyt harjoitus, joka toteutetaan jatkamalla kevyttä aerobista liikuntaa noin 10 minuutin ajan. Tämän tarkoituksena on tukea kehoa sen palautuessa takaisin lepotilaan suorituksen jälkeen, erityisesti suoritusten välillä.

Passiivisen venyttely voi myös olla osa palauttavaa harjoittelua, kun sitä harjoitetaan kohtuullisesti. Tällöin venyttelyn ei tulisi tapahtua heti suorituksen jälkeen, vaan aerobisen jäähdyttelyn jälkeen. Venytysten kestoksi riittää 15-30 sekuntia ja 1-3 toistoa. Peräkkäisten toistojen ei tulisi keskittyä samaan lihasryhmään.

Tarpeen mukaan muun muassa rullailu, fysioterapia, hieronta ja kompressio voivat olla osana palautumista edesauttavia toimia. Myös paikallinen harjoituksen jälkeinen kylmä- tai kuumapakkauksen pitäminen erityisen rasittuneen lihaksen päällä voi tuntua helpottavalta.

Lähteet

Bali, A. 15.10.2017. Kuva. Viitattu: 22.1.2019. <https://unsplash.com/photos/nKCtkaW4JU4>

Brown, E., Hew-Butler, T., Marks, C.R.C., Buthcer, S., Choi, M. 2018. The Impact of Different High-Intensity Interval Training Protocols on Body Composition and Physical Fitness in Healthy Young Adult Females. Viitattu: 4.2.2019. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6323591/>

Critchfield, B. 2011. Resource paper: Streching for Dancers. Viitattu: 9.1.2019. <https://www.iadms.org/general/custom.asp?page=353>

Dance Informa. Injury Prevention 101: Upper Body Conditioning. Viitattu: 24.1.2019. <https://www.danceinforma.com/2013/09/04/professional-dancers-on-their-pre-class-routines/>

Ehrman, L., Liguori, G., Magal, M. & Riebe, D. 2018. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 10. painos. USA: American College of Sports Medicine.

Element5 Digital. 3.1.2018. Kuva. Viitattu: 21.1.2019. <https://unsplash.com/photos/CpBBsda2eRl>

Fairfield physiotherapy. A Beginner's Guide to Load Management. Viitattu: 21.1.2019. <http://fairfieldphysiotherapy.com.au/beginners-guide-load-management/>

Franklin, E. 2004. Conditioning for Dance – Training for Peak Performance in All Dance Forms. USA: Human Kinetics.

Greene Haas, J. 2018. Dance Anatomy. 2. painos. USA: Human Kinetics.

Holmes, M. 14.9.2018. Kuva. Viitattu: 22.1.2019. https://unsplash.com/photos/wy_L8W0zcp1

Häkkinen, K. 1990. Voimaharjoittelun Perusteet. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Manocchia, P. 2008. Anatomy of exercise. New York: Firefly books.

Mujika, I & Hausswirth, C. 2013. Recovery For Performance in Sport. USA: Human Kinetics.

Hammond, S. N. 2006. Piruetti, baletin perusteet. Helsinki: Art house Oy.

Osmala, J. 22.7.2017. Asiantuntijahaastattelu. Henkilökohtainen tiedonanto. Helsinki.

Rodriguez, Y. 16.8.2018. Kuva. Viitattu: 21.2.2019. <https://unsplash.com/photos/sv1m5Y0qJOI>

Roy, B. A. 2013. High-Intensity Interval Training: Brought to you by the American College of Sports Medicine. ACSM's Health & Fitness Journal: May/June 2013. 3. Viitattu: 8.1.2019. https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/fulltext/2013/05000/High_Intensity_Interval_Training___Efficient,.3.aspx

Simmel & Kraft, 2018. Nutrition for dancers. New York: Routledge.

Suni, J. & Taulaniemi, A. 2012. Terveyskunnan testaus. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Suomen Terveysliikunta Instituutti Oy. Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittain. Viitattu: 5.3.2019. <https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/liikunnan-vaikutukset-elinjarjestelmittain/>

Surgenor, B. & Kozai, A. 3.4.2017. Are You Warm Enough to Start Dancing? Viitattu: 21.1.2019. <https://www.iadms.org/blogpost/1177934/272128/Are-You-Warm-Enough-to-Start-Dancing>

UKK-instituutti. 6.3.2018. Hyvä kestävyyskunto suojaa monelta sairaudelta. Viitattu: 1.12.2018. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/kestavyyskunto

Webb, S. 18.6.2015. Kuva. Viitattu: 5.3.2019. <https://unsplash.com/photos/U5kQvbQWoG0>.

Wilmerding M. & Krasnow, D. 2019. Muscular Strength, Power, and Endurance Training. Viitattu: 5.3.2019. <https://uk.humankinetics.com/Blogs/Excerpts/Muscular-Strength-Power-And-Endurance-Training>

Wyon, M. 2009. The cardiorespiratory demands of contemporary dance. VDM Verlag Dr. Muller Aktiengesellschaft & Co. Saarbrücken.

Wyon, M. 2010. Preparing to Perform - Periodization and Dance. Journal of dance medicine and science 2/2010, 67-69.