

# Viisas verryttelee

Lämmittely valmistaa kehon liikuntasuoritusta varten. Ota alkuverryttely tavaksi aina ennen koulun liikuntatuntia, peliä, urheilukilpailua ja muuta liikuntaa.

## Alkulämmittelyn palaset



### Yleislämmittely

Syke nousee ja pieni hiki pintaan! kevyt hölkkä, monipuoliset juoksu-koordinaatiot, erilaiset haaraperushyppyt



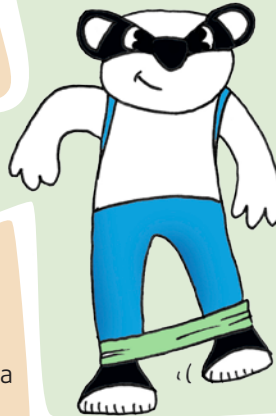
### Tasapaino

Kehon hallinta kuosiin! tasapaino- ja pallonheittoharjoitteet



### Hyppeilyt

Hermosto hereille ja kimmoisuutta kroppaan! erilaiset hyppeilyt paikallaan ja eri suuntiin edeten, kahdella ja yhdellä jalalla



### Lihaskunto

Asennonhallintaan osallistuvat lihakset aktiivisiksi! erilaiset kyykyt, keskivartalo- ja kuminauhaharjoitteet



### TEKOn tärpit lämmittelyyn

- Aloita maltillisesti ja nosta tehoa vähitellen.
- Muista monipuoliset liikkeet ja liikkumistavat.
- Keskity teknisesti hyvin suorituksiin.
- Valitse harjoitteita, jotka palvelevat tulevaa liikuntasuoritusta.
- Tee muutama liike jokaisesta lämmittelyn palasesta vaihdellen.
- Päätä lämmittely vauhdikkaisiin juoksurutteihin.
- Lämmittele vähintään 15 minuuttia.

### Muista myös palauttava loppujäähdyttely.

Laadukkaasti verryttellen voit vähentää myös liikuntavammoja.



UKK-instituutti



SUOMEN URHEILULIITTO