



tulppa
tietoa taitoa ja tukea

ALKUVERRYTTELY



Alkuverryttely

- Alkuverryttely on tärkeää. Se valmistelee lihakset ja verenkiertoelimistön liikkumista varten.
- Alkuverryttelyyn kuuluu, että sykettä nostetaan vähitellen.
- Voit esimerkiksi tehdä lyhyen kävelyn aloittamalla rauhallisesti ja lisäämällä vauhtia vähitellen. Kuntosalilla voit esimerkiksi pyöräillä tai kävellä juoksumatolla ensimmäiset 10 minuuttia. Tämän lisäksi voit tehdä viimeisen sivun liikkeit.



Lämmittelyn rakenne

1. Kävelyä tai pyöräilyä 5-10 min
2. Muutamia lämmittäviä liikkeitä ala- ja yläkropalle
3. Tämän jälkeen voit jatkaa kävelylenkkiä tai tehdä esimerkiksi lihaskuntoharjoituksen



Liikesarja ehdotus lämmittelyyn

tulppa

- **Hartioiden pyöritys eteen ja taakse.**

Molemmat olkapäät piirtävät ympyrää. Ensin taakse, sitten eteen.

- **Selän pyöristys ja rintarangan avaus.**

Seiso lantionleveyisessä asennossa. Vie kädet takaviistoon avaten rintakehä. Vie kädet takaa eteen samalla pyöristäen yläselkä. Kämmenet koskettavat toisiaan.

- **Kylkien taivutus**

Nosta toinen käsi kohti taivasta samalla venyttäen saman puolen kylkeä. Toista myös toiselle puolelle.

- **Lantion pyöritys**

Piirrä lantiolla ympyrää.

- **Kevyt kyykky**

Vie takapuoli kevyesti alas. Nouse takaisin seisoma-asentoon käyttäen reisi- ja pakaralihaksia.

- **Polvien nosto ylös vuoron perään**

Askella paikallaan tuoden polvet ylös lantion tasolle.

Tee kutakin liikettä 15-20 kertaa.

