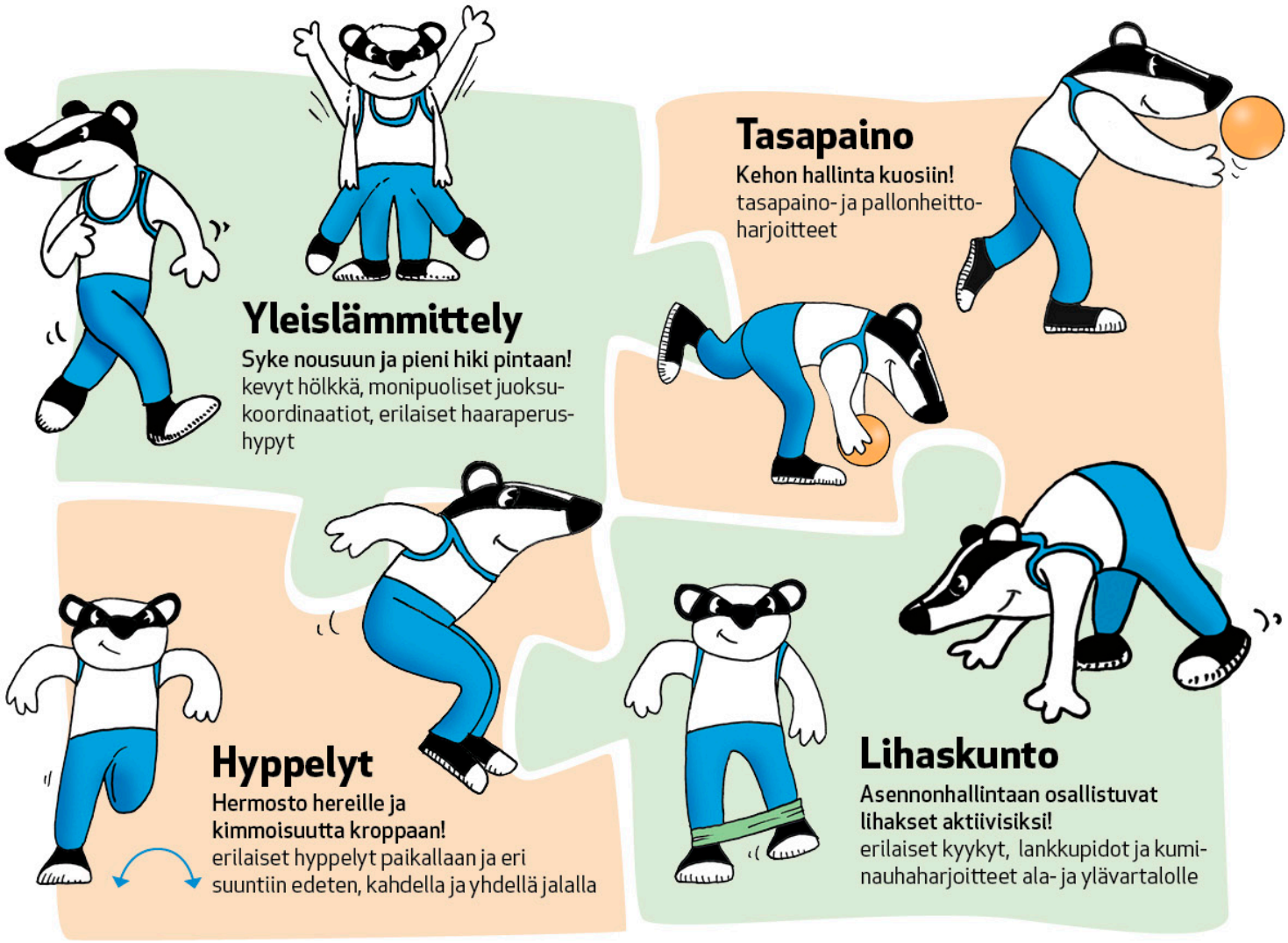
Viisas verryttelee

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

Alkulämmittelyn palaset



TEKOn vinkit alkulämmittelyyn

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

Hyvä alkulämmittely valmistaa kehon ja mielen suoritukseen sekä vähentää liikuntavammoja.

TEKO TERVE KOULULAINEN

UKK-instituutti

SUL

T-HETKI

tervekoululainen.fi | terveurheilija.fi