

VIISAS

VERRYTTTELEE

LÄMMITTELY VALMISTAA KEHON LIIKUNTASUORITUSTA VARTEN

YLEISLÄMMITTELY

SYKE NOUSUUN
JA **PIENI** HIKI
PINTAAN!



HYPPELYT
HERMOSTO HEREILLE
JA KIMMOISUUTTA **KROPPAANI!**



TASAPAINO
KEHON HALLINTA **KUOSIINI!**



LIHASKUNTO
KESKIVARTALON JA
LANTION LIHAKSET
AKTIIVISIKSI!

VINKIT

Aloita lämmittely maltillisesti ja muista monipuolisuus liikkeissä. Valitse omaa liikuntasuoritusta palvelevia harjoitteita. Lämmittele vähintään 15 minuuttia. Muista myös pauttava loppujäähdyttely. Laadukkaasti verrytellen voit vähentää liikuntavammoja.

