



**MIKKELIN
KILPA-VEIKOT**

INFOPAKETTI

URHEILIJAN LÄMMITTELY

LÄMMITTELYN TÄRKEYS

PERUSTEET

- Lämmittely on aina tärkeää ennen tulevaa urheilusuoritusta.

Lämmittelyn tehtävänä on:

- Aktivoida tulevassa harjoituksessa tarvittavat lihakset ja tukilihakset sekä lämmittää kudokset.
- Herätellä hermolihasarjestelmä (aivot, liikehermot, asentotunto).
- Käynnistää verenkiertoelimistö.
- Kehittää liikehallintaa.
- Lisätä vireyttä ja keskittymistä.

LÄMMITTELYNÄ VOI KÄYTTÄÄ

- Lihaskuntoharjoitteita.
- Koordinaatioharjoitteita (ketteryys, tasapaino).
- Juoksuharjoitteita.
- Hyppy- ja kyykkyharjoitteita.

LÄMMITTELYLIIKKEITÄ

- Seuraavia liikkeitä voi tehdä missä vaan tasaisella piha-alueella ja ne tukevat myös venyttelyjä.
- Polvennostajuoksu.
- Kantapakarajuoksu.
- Lonkankoukistajakävely.
- Kinkkahyppy, tasahyppy.



**Lämmittely on tärkeä osa urheilusuoritusta.
Heikko lämmittely voi johtaa tapaturmiin.**

LÄHTEET

Viitattu:

terveurheilija.fi

Lisätietoa saatavissa:

[Linkki](#)