

# Alkulämpö

•Alkulämmön tarkoituksena on valmistaa pelaajia harjoitukseen aktivoimalla mahdollisimman kokonaisvaltaisesti kehon eri alueita joka vähentää riskejä saada vammoja, n 60% jalkapallovammoista kohdistuu alaraajoihin. Eri tutkimuksissa on todettu että alkulämmittely vähentää loukkaantumisriskiä huomattavasti.

•Alkulämpö voidaan tehdä pallottomana tai pallojen kanssa ja se voi sisältää esimerkiksi seuraavia osa-alueita:

1.Juoksulämmittelyt

2.Tasapaino ja kehonhallintaharjoitukset

3.Hyyt sekä loikat

4.Aktivoivat lihaskuntoliikkeet

5.Venyttelyt pituus 2-6 sek.