

## OHJEET:

Lenkkeily ja yksi liikuntaharjoitus koostuvat yleensä kolmesta eri osasta:

### 1. Lämmittelynä 5-15 minuuttia:

Aiottua liikuntalajia rauhallisesti tai muuta fyysistä aktiviteettia niin, että syke nousee, lihakset lämpiävät ja tulee hieman hiki. Sitten venyttely: Lyhyt venytys ainakin suuremmille lihaksille ja lihasryhmille (kuvat 1-5)

- 2-3 kertaa 5-8 sekuntia / lihas
- venytetään siihen asti, kun lihas kiristyy, mutta se ei tee kipeää

2. Itse lenkkeily tai liikunta (juoksu, pyöräily, hiihto, kävely, pallopelejä, jne.)

### 3. Loppuverryttelynä 5-10 minuuttia:

Kevyttä ja rentoa liikkumista  
Lopuksi lyhyt venyttely

- 1-3 kertaa 5-8 sekuntia / lihas

### Kotona erillinen venyttely:

- Pieni lämmittely 5-15 minuuttia
- 1-3 x 6-10 liikettä, yksi venytys vähintään 20 sekuntia



Etureidet



Takareidet



Lonkan koukistajat



Kyljet



Pohkeet



Lantion pyörittys