

# Alkulämmittelyrutiini

## Toiminnallinen liikkuvuus

1. jalan heitot eteen – taakse



2. jalan heitot sivulle



3. dynaaminen kylkivenytys



4. lantion pyöritys



5. ylävartalon pyöritys



6. polvien pyöritys



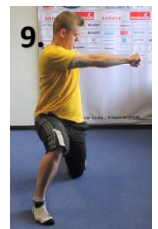
7. nilkkojen pyöritys



8. askel eteen – kädet suorana ylös



9. vartalon vaakakierto (korpo)



10. vartalon ristikierto (korpo)



# Alkulämmittelyrutiini

## Toiminnallinen liikkuvuus

11. ylävartalon kierto (korpo)



12. ylävartalon avaus – saksausasennossa



13. kasakkakyykky – varpaat eteen + ylös



14. kyljen avaus



15. nivusten avaus kyykyssä



16. nivusten avaus -liikesarja



17. t-kierto vatsaltaan



18. alaselän kierto



19. etureiden dynaaminen venytys



20. pakarän dynaaminen

