

# Terve Futaaja lämmittelyohjelma (15–20 min)

Jokainen lämmittelykerta sisältää yleislämmittelyn (1.), lihasvoimaosion lonkalle, keskivartalolle ja jaloille (2, 3, 5), tasapainoharjoitteen (4) sekä nopeus- ja jarrutusosion (6, 7). Jokaisesta harjoitteesta on useampi variaatio. Valitse sopiva harjoite urheilijan taitojen ja esimerkiksi käytettävän tilan mukaan.

Harjoitteet	Esimerkkejä
<b>1) Yleislämmittely</b> 5–15 m matka edestakaisin tai 10–20 toistoa paikallaan, 2–4 sarjaa - Ensin hölkkä eteenpäin ja suunnanmuutostekniikka - Sitten valitse yksi näistä harjoitteista (a, b, c): a. Hölkkä & takaperin sik-sak b. Haarahyppelyt eri tavoin etu- ja takaperin tai sivuttain c. Vuorohyppely etu- ja takaperin tai sivuttain	1.a. Hölkkä & takaperin sik-sak 
<b>2) Lonkan lihasten aktivointi</b> 6–10 toistoa tai 3–6 m matka edestakaisin, 2–4 sarjaa. Laita kuminauha jalkojen ympärille, polven alapuolelle tai nilkkojen yläpuolelle. Valitse yksi näistä harjoitteista (a, b, c): a. Kyykky & varpaille nousu b. Kyykkyhyppy c. Monster-kävely eteen-taakse tai sivuttain	2.b. Kyykkyhyppy 
<b>3) Lankku</b> 4–6 hidasta toistoa, 2–4 sarjaa. Valitse yksi näistä harjoitteista (a, b, c): a. Siltanosto tai hoover b. Kylkinostot tai sivulankku c. Etunojassa jalan nosto tai punnerrus ja jalan nosto	3.b. Sivulankku 
<b>4) Yhden jalan tasapaino</b> 4–6 toistoa per jalka, 2–4 sarjaa. Pallon kanssa tai ilman. - Valitse yksi näistä harjoitteista (a, b, c): a. Vaaka tai flamingo b. Pallon palautus c. Pallon heitto parille tai pallon vieritys	4.c. Pallon heitto parille 
<b>5) Askelkyykyt tai yhden jalan kyykyt</b> 6–8 toistoa per jalka, 2–4 sarjaa. Valitse yksi näistä harjoitteista (a, b, c): a. Askelkyykky paikallaan tai yhden jalan kyykky b. Etenevä askelkyykky (eteen- ja taaksepäin) c. 3D-askelkyykky tai askelkyykky sivulle	5.b. Etenevä askelkyykky 
<b>6) Hyppyt</b> 10–20 toistoa, 2–4 sarjaa. Valitse yksi näistä harjoitteista (a, b, c): a. Hyppelyt eteen-taakse tai sivuhyppelyt b. Luisteluloikka c. 3D-loikka	6.a. Sivuhyppelyt 
<b>7) Juoksukiihdytys</b> 15–20 m, 2–4 kierrosta. Juoksukiihdytys eteenpäin hallitulla jarrutuksella. Kävely takaisin lähtöpisteeseen.	7. Juoksukiihdytys 

Yhteensä Terve Futaaja lämmittelyssä on 40 harjoitetta.  
Katso kaikki harjoitteet Terve urheilijan YouTube-kanavalta.