

# Loppuverryttely – lisää kevyttä liikettä ja monipuolisuutta harjoitteluun



## Kevyttä liikettä

Loppuverryttelyyn kannattaa sisällyttää kuormitettujen lihasryhmien dynaamista, matalatehoista liikettä.



## Kohtalaista iskutusta

Voimakasta iskutusta kannattaa välttää ylimääräisten lihasvaurioiden ja -kipujen estämiseksi.

## Liikkuvuutta ja liiketaitoja

Toiminnalliset liikkuvuus- ja liiketaitoharjoitteet soveltuvat hyvin myös loppuverryttelyyn.



## Maltillinen kesto

Loppuverryttelyyn ei tule aiheuttaa tarpeetonta lisäkuormitusta. Kesto ja sisältö kannattaa suhteuttaa edeltävään kuormitukseen.



## Seuraavaan suoritukseen on aikaa päivä/päiviä:

Loppuverryttelyn vaikutus palautumiseen ja suorituskyykyyn on todennäköisesti vähäinen.

## Seuraavaan suoritukseen on aikaa vain hetki:

Loppuverryttelyllä voidaan ylläpitää lihasten verenkiertoa, nopeuttaa laktaatin poistumista ja siten edistää seuraavaan suoritukseen palautumista.

## Hyvä muistaa!

Loppuverryttelyillä voidaan lisätä matalatehoisen aerobisen liikunnan määrää vuositasolla.

Hyvä aerobinen kunto on yhteydessä nopeampaan palautumiseen.

