

ALKUVERRYTTELY

Alkuverryttely vilkastuttaa mukavasti verenkiertoa ennen liikuntatuokiota. Liikkeet on hyvä tehdä itselle sopivalla tahdilla rennon reippaasti.



1. Pyöritä hartioita etu- ja takakautta ympäri.

2. Pidä hartiat alhaalla ja selkä suorana. Nosta vasen käsi ylös ja laske alas. Tee sama oikealla kädellä.



3. Lypsä mielikuvituslehmää suurin liikkein vartalosi edessä. Jouta samalla polvista.

4. Aseta kädet lantiolle. Pyöritä lantiota ympäri. Jatka pyörittämistä toiseen suuntaan.

