



# PAREMPI LIKKUVUUS? SPOVEN LIKKUVUUSHARJOITTELU

Liikkuvuusharjoittelussa käydään läpi erilaisia lämmittelytekniikoita sekä harjoituksen jälkeistä huoltoa. Harjoituksen aikana testataan urheilulajeille sopivia liikkeitä, jotta suorituskyky paranee liikkuvuuden avulla. Tapahtuman aikana erilaiset liikkuvuustekniikat tulevat tutuksi.

Liikkuvuusharjoittelun hyödyt:

- Toimintakyvyn palautuminen
- Kireiden lihasryhmien vetreytyminen
- Voimantuoton parantuminen
- Ennaltaehkäisee vääriä liikeratoja
- Liikehallinnan parantuminen

**Tiesitkö, että  
niveltien rajoittunut  
liike vaikuttaa  
suoritustekniikoihin  
?**

**Liikkuvuustekniikat  
ja kestot tutuiksi**

**Harjoittelu 1 sisältää:  
15 min luento, 45 min  
liikkuvuusharjoittelu**

**Harjoittelu 2 sisältää:  
45-60 min  
liikkuvuusharjoittelu**

**VALMENNUS KONTIO**

www.valmennuskontio.fi  
040 535 9584

Valmentaja: Suvi Kontio