

UPPVÄRMNINGSRUTIN FÖR KONSTÅKARE



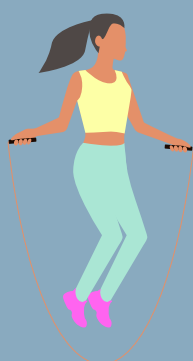
1. JOGGNING

Det är viktigt att börja all träning med att få upp pulsen och höja kroppstemperaturen.



2. RÖRLIGHET OCH STYRKA

- Börja från huvudet och gå igenom alla leder i kroppen
- Övningar med gummiband
- Knäböj, planka, utfallssteg mm



3. HOPPÖVNINGAR

- Hopprep
- Indianhopp
- Luftpositionsövningar
- Landningspositionsövningar



4. ROTATIONER

- Enkel- och dubbelrotationer
- Enkel och dubbel axel



5. DYNAMISK STRETCH

- Stretch där du inte håller stilla/pressar ner
- Kickar
- Piruettpositioner

