

# Uppvärmning och Stretch



## Uppvärmning

Att värma upp inför en fysisk aktivitet är viktigt om man ska kunna prestera optimalt och undvika skador. Vi förväntar oss därför att ni värmer upp i 10-15 minuter innan varje isträning. Här nedan har ni lite förslag på vad ni kan göra för att bli varm i kroppen samt göra er redo att gå ut på isen.

<b>För att bli varm i kropp, leder och muskler</b>	
<b>Hopprep</b> <i>Hoppa försiktigt och se till att bli ordentligt varm.</i>	<b>Längor</b> <i>Ta ut rörelserna så att du blir ordentligt varm.</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 50/ 25/ 25/ 50 <b>Alt.</b> 100/ 50/ 50/ 100</li><li>• 10 (försök) Dubbel hopp <b>Alt.</b> 20 Dubbel hopp</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sidohopp</li><li>• Växelspring</li><li>• 4 höga knän + 4 spark i rumpan</li><li>• Indianhopp</li><li>• Mångstegshopp</li><li>• Skridskohopp</li></ul>
<b>Leder</b> <i>Se till att vara varm.</i>	<b>Dynamisk stretch</b> <i>Sträck ut musklerna försiktigt.</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fötter</li><li>• Höfter</li><li>• Knän</li><li>• Kvarnen</li><li>• Axlar/armar</li><li>• 5 st tåhävningar, benböj, GM</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 10 steg på tå, häl och i köttbulle</li><li>• 2 x plankgång med sparkar</li><li>• 2/2 x Spiderman</li><li>• 2/2 utfall, åt sidan</li><li>• 10 steg sengångaren/svepa golv</li></ul>

## För att göra sig redo att gå på isen

### Rotationer och hopp

*Noggrann med rätt teknik och utmana sig själv att hoppa högre och rotera snabbare.*

- Armpendlingar + hopp
- Hopp i kors x 3 – landning
- 1/1 varv x 3
- Rotationshopp med landning.
- Konståkningshopp Ex: axel, enkel/dubbelhopp, kombinationer

### Positioner och stretch

*Gör det du känner att du behöver just den aktuella dagen.*

- Balans i flygskär, sittposition etc.
- Hoppiruett
- Landning
- Sättesmuskel, baksida lår, vad, ljumskar, höftböjare, rygg och armar etc.

## Knä- och bålkontroll

### Knä

*Fokus på kontroll i knä, vrist och höft. Kolla att knäet går i rätt riktning över foten och att ryggen är rak.*

- Balans i tupp 30 sek, per ben
- Draken 5 st., per ben
- Fall från bänk (alt. in hopp) m balans, 3 st per ben
- Utfall med explosivt knä, 3st per ben
- Sidogång med gummiband 4 steg x 2, båda hållen

### Bål

*Långsamt och strikt. Svanen ska i största möjliga mån tryckas ner i backen.*

- Benlyft 4 st
- Dead-bug 4st per ben
- Liggande – HH - båt x 4
- Halv fällkniv 4 st
- Russian twist 4 st

## **Stretch**

Som konståkare är det viktigt att vara vig och flexibel för att kunna utföra alla moment på isen. Genom att stretcha efter träning ökar du din rörlighet och minskar risken för skador. Stretching direkt efter träning hjälper även musklerna att slappna av, ökar återhämtningsprocessen och blodcirkulationen.

Här nedan har ni förslag på stretch som ska göras efter varje träning samt lite mer djupgående stretch som kan göras en till två gånger i veckan.

### **Daglig stretch efter varje ispass**

#### **15-20 sekunder/ position**

*Se till att vara någorlunda varm. Tänk inte för mycket utan fokusera på att försiktigt sträcka ut musklerna. Håll lite extra i de positionerna/ benet du känner dig stelare på.*

- Vader- sittande och stående, mot vägg
- Baksida lår - stående och sittande, båda benen samt 1
- V-sitt, fram och sida
- Ljumskar i skraddare
- Utsida höft i Buddha
- Grodan, liggande och stående
- Sättesmuskel
- Axlar, liggande med armar bak och händer ihop
- Höftböjare, vanlig och ta tag i fot
- Armar, triceps och biceps
- Bröstkorg
- Split och spagat

## En till två gånger i veckan (utöver daglig stretch)

Alla delar behöver inte göras varje gång. Välj själv vilka du vill göra och när.

### Split och spagat

Var ordentligt varm och se till att du stretchat igenom hela kroppen. Ta det försiktigt och känn efter.

- 2 x 30 sekunder per position
- Stående mot vägg. Benet fram, sida, bak. 10 sekunder tryck + 3 sek håll x 2 per position
- Liggande V, mot vägg 2 min
- Spagat, stående mot vägg
- Piruettpositioner och flygskär

### Rygg och axlar

Tänj inte för hårt och för mycket. Det ska självklart sträcka och stretcha men inte gör ont. Försök ha god kontroll och spänna bålen.

- Brygga, 10 sekunder x 2
- Bygga - öva på att gå upp/ner, ner på armbågar, raka ben/armar
- Axlar, liggande med armar bak, 30 sekunder x 2
- Axelrotationer med gummiband, 10 st
- Rosen
- Biellmann, haircutter, catch

### Rörlighet

Hela tiden fokus på kontroll och stabilitet i kroppen. Gör alla övningar långsamt och strikt.

- Huksittande, armar bak, rullning, benböj
- Duvan 2 st per ben
- Sidoutfall till sittande 2st per ben
- Hydroblade 2st per ben
- Magliggande fot till hand 2 st per ben
- Nedåtgående hund- kobra 4 st
- Sittande höftvridning 4st per sida
- Jorden runt