



# Uppvärmning, nedvarvning och övningar för VFKK:s A-åkare

## Uppvärmning innan ispass

- Uppvärmningen bör hålla på i 15–20 minuter.
- Jogging runt ishallen 2 varv.
- Tågång med sträckta knän och vrister med stolt hållning cirka 10 meter framåt och 10 meter bakåt.
- Hopprep: snabba på två fötter, en fot, bakåt, framåt, dubbelhopp – variera!
- Stå på stället och *rotera* överkroppen några gånger, *rulla* överkroppen från höften åt båda håll.
- Indianhopp framåt och bakåt, sidohopp, snabba steg. Lägg till fler varianter förberedande till hopp.
- Halva hopp.
- Upphopp med korrekt landning.
- Rotation med landning på en fot – håll minst 3 sekunder.
- Gå igenom valfria hopp/piruetter. (Ex: program, om du tränar på specifikt moment just nu som du vill ge mer plats åt i uppvärmningen m.m.)
- Korta accelerationer 2–3 gånger. För att även träna *reaktion*: den som står bakom klappar händerna som blir startskott för den som ska springa.

**Tänk på:** Max 6–8 repetitioner av varje punkt. Kroppen ska känna sig redo och pigg för träning efter uppvärmningen!

## Nedvarvning och rörlighet

- Långsam jogging.
- Stretch: stretcha aktuella muskelgrupper.
- Rörlighet: Spogat, split och brygga. Klarar du av dessa utan problem så håll olika benlyft i minst 10 sekunder.

**Tänk på:** Att INTE pressa, utan stanna upp i det yttersta läget och håll stilla i 30 sek under lugn in- och utandning.

### Till föräldrar:

Räkna med att träningen är slut cirka 20 minuter efter ispasset.

## Bra övningar att göra hemma

- Rygglyft
- Sidoplanka med gung/statisk/rotation.
- Draken
- Knäböj med pinne(gärna med lite vikt), raka armar över huvudet.
- Benlyft på boll.
- Pinne: Håll i pinnen med avstånd från händerna så du kan föra pinnen från framsida till baksida utan att ändra hållningen i kroppen. 10 × 2 långsam takt.

Ovanstående övningar kan göras med eller utan vikt. Vikt gäller om tekniken är korrekt. Fråga tränaren om du är osäker! Gör 10–12 repetitioner × 2.