

Här kommer tips på hur ni kan lägga upp uppvärmningen med ett urval av uppvärmningsövningar utifrån dessa tre punkter:

Övning 1-4: Generell uppvärmning - syfte - få igång blodcirkulationen. Eftersom det inte finns tillgång till löpband, utomhusplan eller dylikt behöver vi få igång cirkulationen på andra vis som t.ex. med dessa övningar 1 - 4.

Övning 5 - 8 : Rörlighet/stretching - syfte - ge kroppen tillräckligt med rörlighet för den aktivitet som ska utföras.

Övning 9 -19 : Grenspecifik uppvärmning - syfte - förbereda kroppen för specifika rörelser och moment.

Beskrivning till var övning finns, men det går alltid att googla på övningen om man känner sig osäker, tror att det ska finnas Youtube videos på det allra flesta övningar.

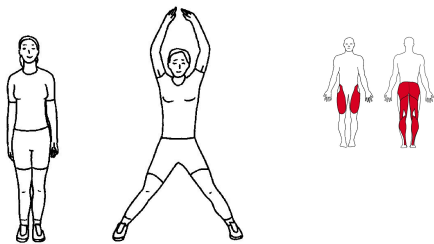
Skapa en egen uppvärmning att använda innan bowlingen och försök att få med ca 2 - 4 övningar från var grupp, alltså 2 - 4 övningar från generell uppvärmning (övning 1 - 4 ) 2 - 4 övningar från rörlighet (övning 5 -8 ) och 2 - 4 från grenspecifik uppvärmning (övning 9 - 19). Viktigt att tänk på är att både överkropp, underkropp och bål ska vara med i uppvärmningen.

Det finns ett urval av övningar för att man ska kunna variera ibland. Så byt gärna uppvärmningspass ibland t.ex. var tredje-fjärde vecka eller vad som känns bra. Sikta på att uppvärmningen ska ta ca 10 - 15 minuter att genomföra. (Tar det lite längre tid går det jättebra)

Efter ett tag när man börjar bli van med uppvärmningen kan man utmana sig själv och göra lite fler repetitioner och/eller fler set =).

Repetitioner (reps) = Hur många gånger man utför rörelsen utan paus t.ex. armhävningar 10 ggr utan paus. Set = En serie repetitioner av en övning. T.ex. 10 repetitioner armhävningar är 1 set.  
Lycka till!!!

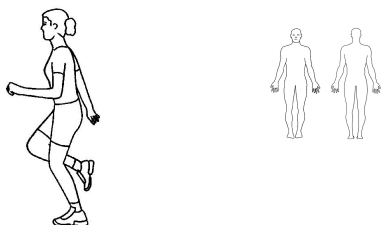
//Elisabeth



### 1. Jumping jacks 2

Stå på golvet med samlade ben och armarna längs sidan. Hoppa ut till bred benställning samtidigt som du flyttar ut raka armar till sidan och upp över huvudet. Hoppa tillbaka till utgångsställningen samtidigt som du sänker armarna. Repetera övningen.

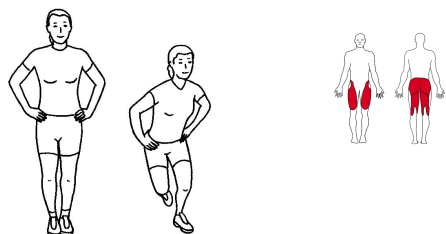
**Varaktighet: 20 sek, Set: 3**



### 2. Spring på stället

Så med fötterna parallellt. Spring på stället. Rulla på foten och lyft hämlarna mot rumpan.

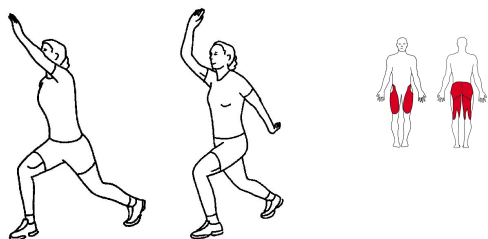
**Varaktighet: 30 sek, Set: 3**



### 3. Skridskohopp snabbt

Stå med händerna i sidan. Hoppa i sidled fram och tillbaka på vartannat ben

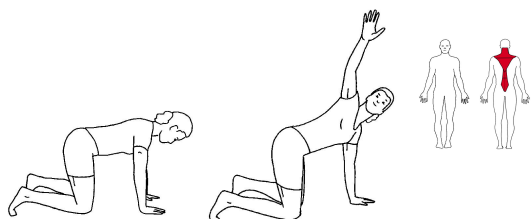
**Varaktighet: 20 sek, Set: 3**



### 4. Hoppande utfall m/alernerande armsving

Ta ett stort steg fram och böj det främsta knät något. Byt plats på främsta och bakersta benet växelvis genom att hoppa. Rör båda armarna växelvis fram och tillbaka diagonalt så att vänster arm följer höger ben och omvänt.

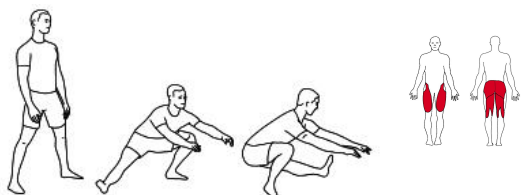
**Varaktighet: 20 sek, Set: 3**



### 5. Fyrfotstående sidohäv med rotation 2

Stå på alla fyra. För den aktiva armen ut till sidan och upp. Roter överkroppen och följ armens rörelse. Repetera med motsatt sida.

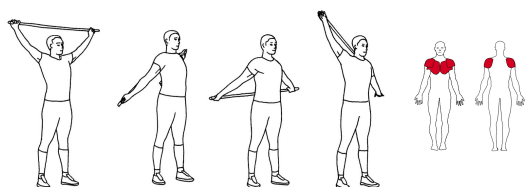
**Set: 2 , Repetitioner: 10**



### 6. Cossack knäböj

Stå med brett avstånd mellan benen. Sitt ner över den ena hälen, medan den andra foten förblir sträckt. Håll ryggen rak och pressa ut knät. I bottenpositionen kan tårna roteras mot taket för att komme djupare ner i positionen.

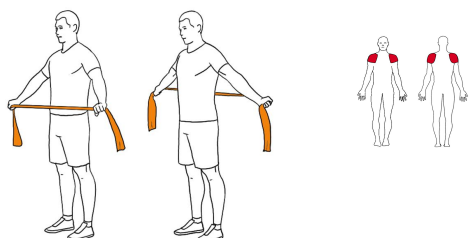
**Set: 2 , Repetitioner: 10**



### 7. Axlrörelse med gummiband, en sida i taget

Håll ett gummiband i händerna med brett grepp även huvudet. För gummibandet i en cirkel med raka armar bakåt, först med den ena armen, sen med den andra. Kom tillbaka på samma sätt upp till utgångsposition igen.

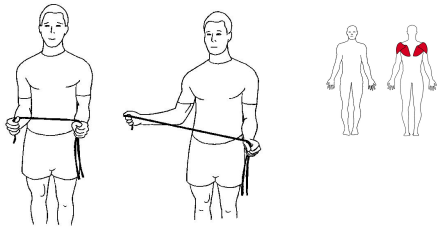
**Set: 2 , Repetitioner: 10**



### 8. Axlrörlighet m/ gummiband 2

Håll ett gummiband i händerna med brett grepp framför kroppen. Rör gummibandet i en cirkelrörelse med raka armar över huvudet och ned bakom ryggen, och fram igen till utgångsposition.

**Set: 2 , Repetitioner: 10**



### 9. Stående axelrotation utåt m/gummiband 2

Stå med ca 90 graders vinkel i armbågarna och låt underarmarna peka rakt framåt. Håll överarmarna tätt intill kroppen och armbågarna stilla, medan du roterar den ena armen ut åt sidan. Bandet ska vara så pass slapt att du klarar att rotera armen maximalt i axelleden. Upprepa med den andra armen.

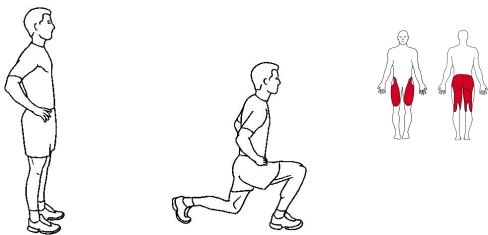
**Set: 3 , Repetitioner: 10**



### 10. Gående utfall m/bowlingklot och rotation

Stå med samlade ben och håll ett bowlingklot intill dig. Lyft det ena benet och gå framåt i en rak linje samtidigt som du vrider överkroppen mot det främre benet. När det bakre benet träffar golvet spänner du ifrån och tar ett nytt steg med det andra benet, klotet ska samtidigt föras mot motsatt sida. Kom ihåg att knäna skal vara över tårna under hela övningen

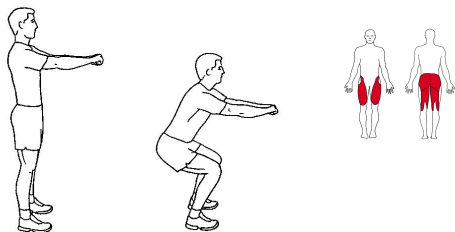
**Vikt: valfritt kg, Set: 3 , Repetitioner: 8**



### 11. Utfall

Stå med samlade ben och håll armarna i sidan. Lyft det ena benet och fall framåt. När benet når marken bromsar du rörelsen till knät är ungefär 90 graders vinkel och kroppen är i djup position. Pressa ifrån med det främre benet och återgå till startpositionen. Se till att knät inte förs framför tårna och att ryggen är rak.

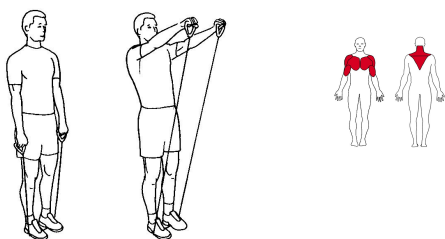
**Set: 2 , Repetitioner: 10**



### 12. Knäböj med eller utan bowlingklot

Stå med fötterna i höftbredd. Håll ryggen rak med blicken framåt. Böj i knäna tills låren är parallella med golvet. Pressa upp och återgå till utgångspositionen. Alternativt kan du hålla ställningen med böjda knän i några sekunder. Se till att ha hämlarna på golvet och att knäna pekar i samma riktning som tårna.

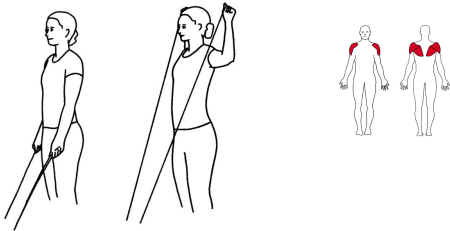
**Set: 2 , Repetitioner: 10**



### 13. Stående lyft framåt m/gummiband 1

Stå på mitten av bandet med fötterna lätt isär. Ta ett handtag i var hand med handflatorna vända bakåt. Lyft armarna fram och upp tills de är i ögonhöjd. Återgå långsamt och upprepa.

**Set: 2 , Repetitioner: 12**

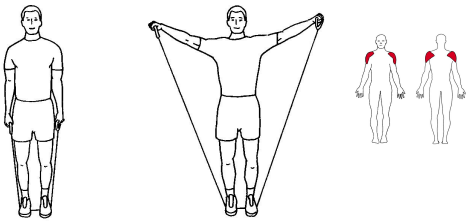


#### 14. Robbery m /gummiband

Stå med armarna längst sidan och med en gummibands-ände i varje hand. Dra händerna uppåt och något bakåt tills underarmarna står på varje sida av huvudet med armbågarna pekandes rakt ut till sidan. Armbågarna ska avslutas uppe i ca 90° vinkel och skulderbladen ska dras mot varandra. Pressa bröstkorgen framåt och markera positionen innan du kommer tillbaka till utgångspositionen.

Gummibandet kan fästas i ett bord eller ribbvägg eller annat.

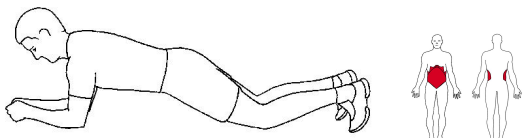
**Set: 2 , Repetitioner: 12**



#### 15. Stående lyft åt sidan m/gummiband 1

Stå på mitten av bandet. Låt armarna hänga längs sidan av kroppen med ett handtag i var hand. Vänd handflatorna in mot dig. Lyft armarna ut åt sidan och uppåt, tills de är i höjd med, eller något ovanför axlarna. Sänk långsamt tillbaka och upprepa.

**Set: 2 , Repetitioner: 12**



#### 16. Plankan på armbågar och knä

Ligg på en matta. Stötta med armbågarna och knä i golvet. Håll ryggen rak som planka under hela övningen.

Tips! Stå med sidan mot en spegel så ser du om du klarar att hålla ryggen rät.

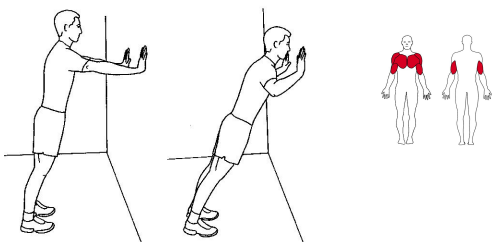
**Set: 2 , Varaktighet: 20 sek**



#### 17. Russian twist med bowlingklot

Sätt dig på marken och håll en sten med båda händerna framför dig med böjda armbågar. Luta överkroppen lite bakåt och lyft upp fötterna från marken. För klotet till sidan så att du roterar överkroppen kontrollerat. Upprepa växelvis från sida till sida.

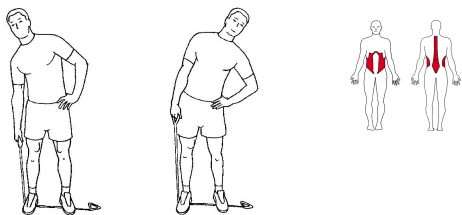
**Set: 3 , Repetitioner: 12**



#### 18. Pushups mot vägg

Luta dig mot en vägg med armarna i ungefär brösthöjd. Sänk kroppen mot väggen och pressa tillbaka.

**Set: 2 , Repetitioner: 12**



### 19. Stående sidböjning m/gummiband 2

Stå på bandet med ett handtag i ena handen. Sänk överkroppen åt denna sidan och dra den sedan till motsatt sida. Upprepa och byt hand.

**Set: 2 , Repetitioner: 12**