

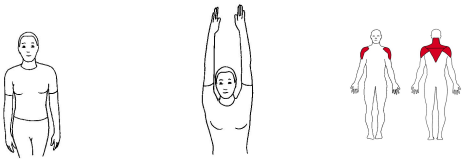
Här kommer tips på övningar att använda efter bowlingen. Musklerna blir glada för lite nedvarvning då de lättare kan återställa balansen efter träningen med lite nedvarvning.

Övningarna är både dynamiska och statiska stretchövningar. Dynamisk = utförandet i övningen är i rörelse. Statisk = utförandet i övningen är oföränderlig. Blanda gärna några dynamiska övningar med några statiska. (Det står vilka som är statiska och dynamiska.)

Sikta på att spendera 5-15 minuter till nedvarvningen.

Lycka till!!

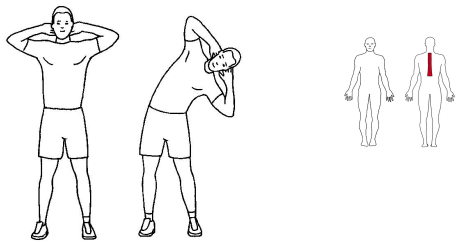
//Elisabeth



1. Armsving ut åt sidan och upp 1 (dynamisk)

Stå med armarna längs sidan. Rör armarna ut åt sidan och vidare uppåt tills handflatorna möts över huvudet. Ha raka armar under hela rörelsen.

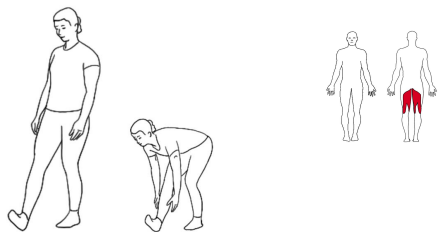
Set: 2 , Repetitioner: 12



2. Stående sidoböj (dynamisk)

Stå upprest med en höftbredds avstånd mellan fötterna. Lyft upp armarna och håll händerna bakom huvudet. Behåll denna ställning under hela övningen. Böj dig så långt som möjligt åt sidan utan att rotera ryggen eller skjuta höften framåt. Kom tillbaka i utgångsposition och repetera övningen i motsatt sida.

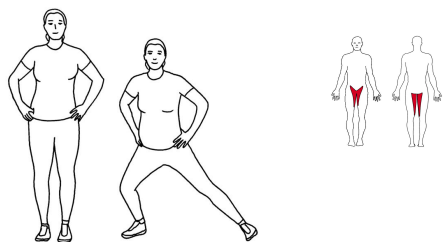
Set: 2 , Repetitioner: 10



3. "Shoo the chicken" - dynamisk mobilisering

Stå med fötterna med höftbrett avstånd. Ta ett steg fram. Böj upp foten så att tårna pekar upp mot taket och enbart hälen är i underlaget. Håll ryggen rak samtidigt som du böjer dig fram och försöker nå foten med händerna. Återgå till utgångsposition och upprepa växelvis medan du går framåt.

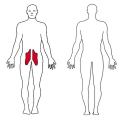
Varaktighet: 30 sek, Set: 2



4. Töjning av insida lår (Statisk)

Stå med fötterna placerade långt ifrån varandra och lägg tyngden på ena benet. Böj i knät helt tills du känner att det sträcker på insidan av det motsatta låret. Lyft utsidan av foten uppåt. Håll denna position. Byt därefter ben.

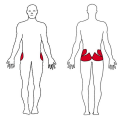
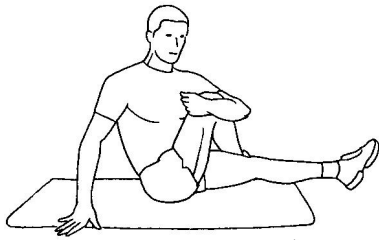
Varaktighet: 20 sek, Set: 2



5. Höftböjare 2 (statisk)

Stå med ena benet framför det andra och rak rygg. Håll händerna i sidan och pressa fram höften tills du känner att det sträcker i höften. Håll 30 sek. och upprepa övningen med det andra benet.

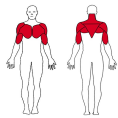
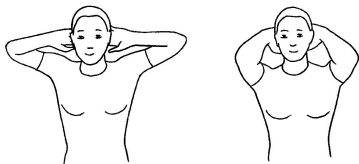
Set: 2 , Paus: 30 sek



6. Säte (statisk)

Sitt med det ena benet korsat över det andra. Ta tag med motsatt arm om knät och pressa det mot axeln/bröstit. Försök behålla skinkan i golvet och känn att det sträcker i sätesmuskulaturen. Håll 30 sek. och byt ben.

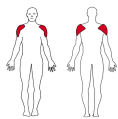
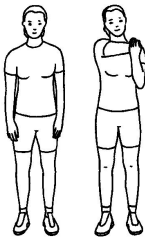
Varaktighet: 30 sek, Set: 2



7. Rygg och skuldror 2 (dynamisk)

Stå med händerna vikta bakom huvudet. Rör armbågarna långsamt fram och tillbaka. För varje repetition pressar du lite extra och ökar rörelsen något. Tänk dock på att det inte ska göra ont.

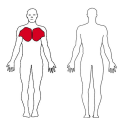
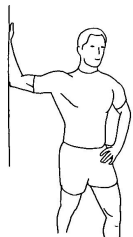
Set: 2 , Repetitioner: 10



8. Stretchning skuldra (m. deltoideus) statisk

Stå upprest. Böj den ena armen och lägg handen uppe på axeln. Ta tag i armbågen med motsatt arm och tryck mot armbågen. Håll ca 30 sek

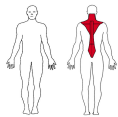
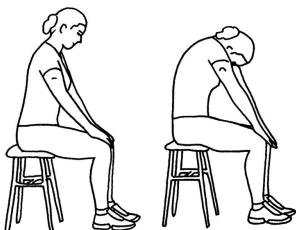
Varaktighet: 30 sek, Set: 2



9. Bröst 1 (statisk)

Stå med sidan mot en ribbstol, dörrkarm eller liknande. Sträck ut den ena armen, ha böjd armbåge och ta ett grepp i höjd med huvudet. Vrid kroppen långsamt bort från fästet tills du känner att det sträcker ordentligt i bröstmuskulaturen. Håll 30 sek. och byt arm.

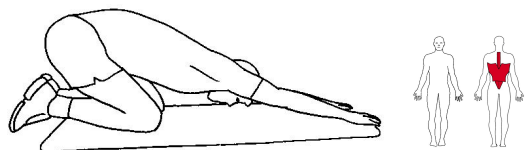
Varaktighet: 30 sek, Set: 2



10. Töjning av bröstrygg (dynamisk)

Sitt på en stol eller liknande och placera händerna på knäna. Skjut armarna fram och ner mot knäna, skjut ut bröstryggen och sjunk ner i bröst och nacke. Håll några sekunder innan du långsamt kommer tillbaka igen.

Set: 2 , Varaktighet: 30 sek



11. Rygg (statisk)

Sitt på knä och sänk överkroppen mot låren. Sträck ut armarna över huvudet, känn att det sträcker i ryggen och håll ställningen i 30 sek.

Varaktighet: 30 sek, Set: 2