

SKHK Damer
Sommarprogram
Rörlighet



Otillräcklig rörlighet kan hämma snabbhet och styrkeutveckling. Förhållandet mellan rörlighet och styrka är viktigt för prestationsförmågan. Ett rätt tekniskt utförande handlar om tillräcklig rörlighet och rätt mängd styrka med rätt tajming. Med ett begränsat rörelseomfång minskar möjligheterna att utföra en perfekt teknik.

Rörlighetsträning kan dels utföras statiskt eller dynamiskt. Vid statisk rörlighet hålls ytterläget under viss tid och dynamisk rörlighet innebär att ytterläget nås genom en rörelse.

Följ någon av nedan länkar för tips på enkla dynamiska rörlighetspass. Dessa pass kan med fördel läggas in som uppvärmning till både kondition och stryka. Ni kör ca 5-10 min.

- * <https://youtu.be/Wfm0tZ9MPck> 8 rörlighetsövningar för hela kroppen
- * <https://youtu.be/75jGo6f7rig> 5 rörlighetsövningar med pinne

Schema på enkla statiska rörlighetsövningar att göra efter träning. Håll ca 30sek/övning.

