

## Uppvärmningsövningar 1

Innan du börjar träna är det viktigt att värma upp och göra kroppen beredd på att du tänker anstränga den.

Börja varje träning med att värma upp ordentligt. Här är en bra modell du kan följa.

**Jogga långsamt:** (5-10 min)

**Aktiv rörlighet:** (ca 3 min)

I det här momentet bör du göra övningarna strikta och vara noga med att komma ut ordentligt i rörelserna så att dina muskler rör sig ut till sina ändlägen. Då undviker du sträckningar på ett bättre sätt. Varje övning görs i ca 30 sekunder.

Översteg



Höga knän



Bakåtlöpning

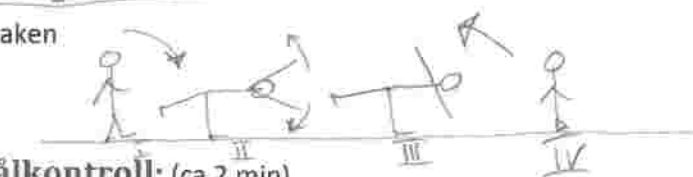
Utfall framåt



Ankgång I

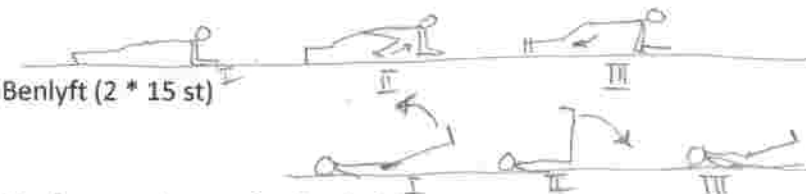
II *sitt på huk, armbågarna mot knäna, spänn emot & gå på huk framåt.*

Draken



Bålkontroll: (ca 2 min)

Bergsklättraren (2\*10/sida) (Spindelmannenplanen)



Benlyft (2 \* 15 st)

Nedvarvning och stretching:

Efter du kört själva träningspasset bör du jogga ned 3-5 min samt stretcha igenom de muskelgrupper du tränat.