

U - Uppvärmning

Varför ska jag värma upp?

- Att värma upp innebär att man börjar sin träning lite försiktigt.
- Man rör på sig så att puls och andning ökar.
- Då kommer mer blod ut till musklerna.
- Det gör att musklerna kan jobba bättre.

Kom ihåg!

- Gör minst 5 minuters uppvärmning.
- Om du får ont ska du sluta med det du gör. Det ska inte göra ont. Fortsätt att röra dig, men inte lika mycket.
- Gör varje övning 5-10 gånger.

Uppvärmning, stående

Gå på stället och sväng med armarna. Variera och gå med fötterna brett isär, gå med höga knän, gå på tårna, hälarna eller stampa i marken.

Tåjogg. Håll tårna kvar i golvet och lyft hälarna växelvis. Boxa i luften med armarna framåt, åt båda sidor, uppåt, nedåt samt ta stora simtag framåt.

Gå i sidled. Flytta en fot ut i sidled. Gå ikapp med andra foten och sen tillbaka.

Steg bakåt. Sätt en fot i taget på golvet bakom kroppen. Vill man så sträcker man samtidigt en hand i taget framåt. Höger fot bak och höger hand fram.

Stå stilla med fötterna och rita stora solar med armarna. Böj ryggen och håll armarna mot golvet korsade framför kroppen. För armarna rakt ut i sidled från kroppen, räta på ryggen och sträck armarna så högt över huvudet det går. Korsarmarna över huvudet och sänk sedan ner dem samma väg igen.

Rulla axlarna bakåt i stora cirklar.

Dra upp axlarna mot öronen, håll kvar 3-5 sek, släpp ned igen och slappna av.



Uppvärmning, sittande

Sitt på en stol utan armstöd. Gå på stället, sittande med fötterna i golvet, sväng med armarna. Variera genom att gå med fötterna brett isär, gå med höga knän, gå på tårna eller hälar eller stampa.

Tåjogg. Håll tårna kvar i golvet och lyft hälarna växelvis. Boxa i luften med armarna framåt, åt båda sidor, uppåt, nedåt samt ta stora simtag framåt.

Gå i sidled. Flytta en fot ut i sidled och sen tillbaka, växla sedan och gör likadant med andra foten (se bilder nedan).

Steg framåt. Flytta fram ena foten och sätt hälen i golvet. Möt med motsatt hand på knät om du vill. Växla sedan ben och hand så att höger hand möter vänster knä.

Sitt stilla med fötterna och rita stora solar med armarna. Böj ryggen och håll armarna nedåt golvet utmed sidorna på kroppen. För armarna rakt ut i sidled från kroppen. Räta på ryggen och sträck armarna så högt över huvudet det går. Korsa armarna över huvudet och sänk sedan ner dem samma väg igen.

Rulla axlarna bakåt i stora cirklar.

Dra upp axlarna mot öronen, håll kvar 3-5 sek, släpp ned igen och slappna av.