

Uppvärmning

Varför ska man värma upp?

- Uppvärmningen är tillför att förbereda åkaren både fysiskt och mentalt för kommande träning. Syftet med uppvärmningen är att höja kroppstemperaturen som i sin tur medför ökad blodcirkulation. Kroppens muskler behöver bli 2-3 grader varmare, blodflödet ska ökas, pulsen stiga och nerverna mellan kroppsdelarna kommer igång. Vid uppvärmningen förbereds även hjärnan på att en tyngre aktivitet kommer och kan reagera snabbare.

Vad händer om man inte värmer upp?

- Om man går från 0-100, dvs från stillasittande till att träna på isen, är skaderisken stor. Musklerna är inte tillräckligt varma då blodcirkulationen inte är igångsatt vilket i sin tur gör att musklerna inte är lika elastiska. Även lederna och ledband är stelare och mindre rörliga då kroppen inte blivit varm och kunnat smörja in lederna.

Att värma upp behöver alltså inte betyda att man kör ett helt fyspass innan isen men 10-15 minuter av lättare aktivitet just för att förbereda kroppen och hjärnan på ispasset. Anledningen till att vi tjarar på er är inte för vår skull utan för er skull. Vi vill inte att ni skadar er eller har ont, utan vi vill att ni ska ha bästa förutsättningarna på isen.

Kommer man direkt från skola och har bråttom förstår vi att ni inte hinner, men man kan alltid springa 2-3 vänder på läktaren, det tar inte mer än 3 minuter.

Exempel på vad man kan göra:

- Springa
- Hoppa hopprep
- Hoppa i trapporna
- Snurra lederna
- Höga knän/Spark i rumpan
- Jumping Jacks/Skidhopp
- Rotationshopp/Konståkningshopp
- Sparka benen (framåt, bakåt och sidan)
- Flygskär/Ringen mm.