

Opvarmning

Inden du skal på is

Det er meget vigtigt, at du varmer op inden du skal på isen, så er der mindre risiko for skader.

Her er et opvarmningsprogram som tager ca. 15 minutter.

1. Løb 3-5 min
2. Opvarmning , start med fodleddene og arbejd dig op ad til knæ, lyske, arme og skuldre
3. Sjippetov 100 gange
4. Spring op og land i slutposition 5 gange
5. Aksel 5 gange
6. Enkeltrotation 5 gange, land i slutposition
7. Dobbeltrotation 5 gange, land i slutposition
8. Opvarmning af muskler som til spegat
9. Bielmann tæl t il 30
10. Fla tæl til 30
- 11.

Efter træning på is

Når du er færdig med træningen på isen, er du varmet godt op og så er det rigtig godt med 15 minutters smidighedstræning

1. Bensving, frem, til siden og bagud 10 gange med hvert ben
2. Stå på begge ben, bøj ned i knæene og lav vægtoverføring fra ben til ben, 15 gange på hvert ben
3. Split 1 minut
4. Spagat 1 minut hver vej
5. Bielmann tæl til 30
6. Fla tæl til 30
7. Flyver tæl til 30

Hilsen Oleg