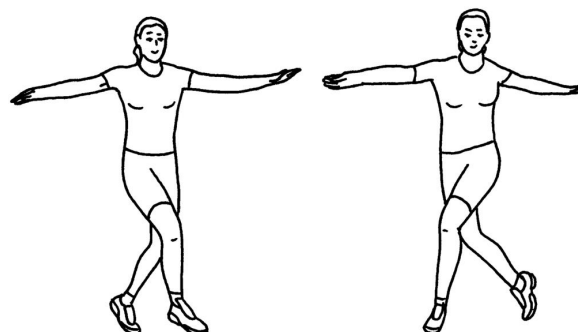
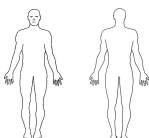


Detta är en allmän uppvärmning för dig som spelar discgolf. Starta igång blodflödet till armar, ben och bål samtidigt som du förbereder leder och utmanar koordinationen.



Jogga

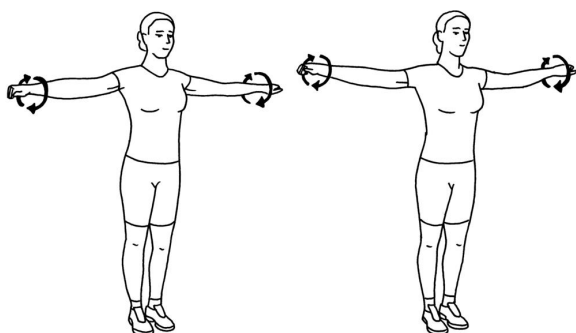
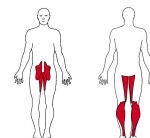
Varaktighet: 3 min 0 sek



Springa i sidled

Spring i sidled och lyft fram knät. Starta vridningen innan knät lyfts.

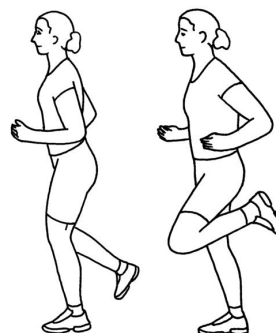
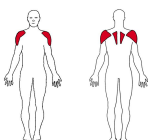
Växla håll efter 50 meter
Längd: 50 m



Cirklar med utsträckta armar

Gör cirklar med armarna rakt utåt med en god hållning. 10 gånger med tummarna framåt och 10 gånger med tummarna bakåt.

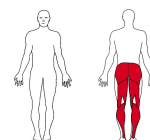
Reps: 20

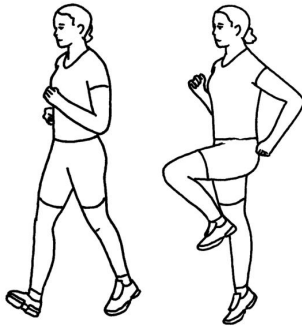


Hälkick

Jobba rytmiskt med överdriven hälkick. Under hela övningen eftersträvar du en bra hållning i hela kroppen.

Längd: 50 m

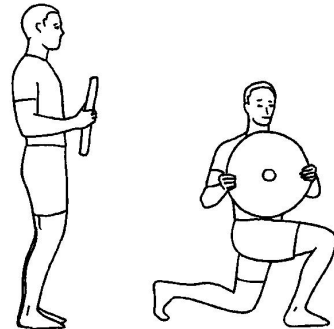
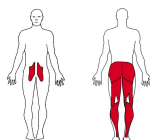




Gå/jogga med långsamma höga knälyft

Gå med höga spetsiga knän och tårna pekades uppåt samtidigt som du har en bra hållning. Sträva efter att ha en fotisättning som är någonstans mellan häl och hela foten.

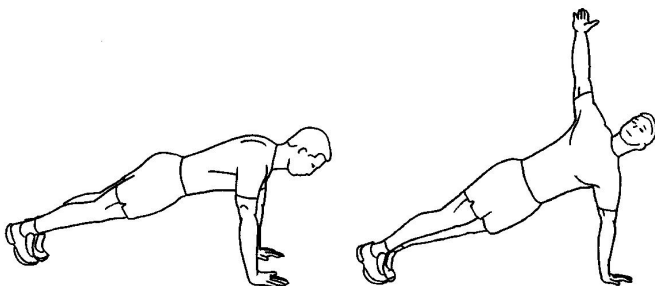
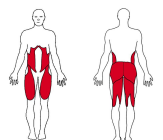
Längd: 50 m



Utfall fram med rotation

Ta ett steg framåt och stanna i position med 90 grader vinkel i båda dina knän. När du är i bottenläget roterar du kontrollerat överkroppen mot den sida som foten är framåt. Roterar kontrollerat tillbaka till neutral position. Tryck ifrån och gå vidare i ett nytt steg. Knäkontroll och neutral rygg är viktigt genom hela övningen. Rotationen sker runt ländryggen.

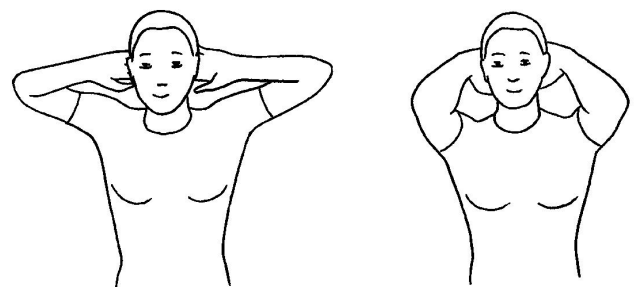
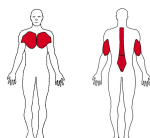
Reps: 10-20



Armhävningar m/rotation

Stå med händerna på golvet. Spänn mage och rumpa så att ryggen är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt kroppen mot golvet och pressa tillbaka, utan att böja i höften. I slutpositionen vrider du kroppen, genom att lägga över kroppsvikten till den ena armen och samtidigt lyfta den andra armen upp mot taket.

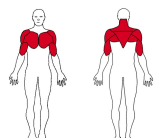
Reps: 10

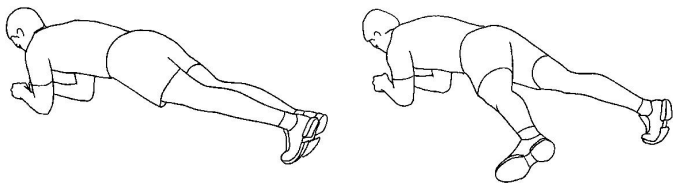


Rygg och skuldror

Stå med händerna vikta bakom huvudet. Rör armbågarna långsamt fram och tillbaka. För varje repetition pressar du lite extra och ökar rörelsen något. Tänk dock på att det inte ska göra ont.

Reps: 10

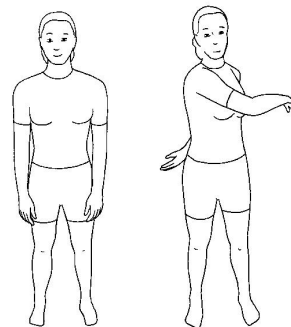
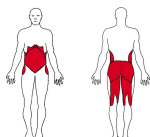




Plankan med utdrag av vartannat ben

Stå med stöd av armbågarna och tårna i golvet. Se till så att ryggen hålls rak under hela övningen. För det ena benet ut till sidan och in igen. Byt ben och repetera.

Reps: 20



spiral vridning

Stå med ca axelbred avstånd mellan fötterna. Sträck i ryggen. Låt armarna hänga avslappnade ner längs sidorna. Börja en liten rotation överst i ryggen. Öka vridningen ner i ryggen samtidigt som armarna svänger tungt från sida till sida runt kroppen. Kombinera gärna med fokus på respiration och lätt svikt i knäna.

Reps: 20

