



## ULRICEHAMNS KONSTÅKNINGSKLUBB

### Träningsprogram – 20 minuter - UKK

För att bli en bra konståkare är det viktigt att träna upp styrka, spänst, balans och vighet. Därför är det bra att träna en stund då och då på hemmaplan. Framför allt är det viktigt att stretcha, d.v.s. att försöka komma ner i split och spagat.

Här är ett ca 20 min långt träningsprogram som kan vara en bra grund att starta ifrån:

- Starta med att värma upp i ca 5 min.  
Jogga lätt på stället, sparka bakåt, höga knän, sidohopp, "skidåkning" osv.
- Tåhävningar, 2 x 10 st. Armarna rakt ut!
- 10 st hopp på höger ben, 10 st hopp på vänster ben. Armarna rakt ut!
- 5 st jämfota hopp med ½ varv i luften, jämfota landning. 5 st jämfota hopp med 1 varv i luften, jämfota landning.
- 10 st valfria hopp. Träna på hopp utifrån din egen nivå.
- Tuppen (balans), höger ben 10 sek, vänster ben 10 sek. Armarna rakt ut!
- Sitta köttbulle. Ryggen sträckt, händerna bakom ryggen. Räkna till 25.
- Flygskär, höger ben. Lyft bålen, sträck benet. Räkna till 25.
- Flygskär, vänster ben. Lyft bålen, sträck benet. Räkna till 25.
- Skjuta hare, 5 st på varje ben.
- Skjuta hare upp till flygskär, 3 st på varje ben.
- Stretch: Sitt med benen rakt fram, luta pannan mot knäna. Räkna till 10.  
Sträck sedan på ryggen, armarna ovanför huvudet. Upprepa 3 gånger.
- Stretch: Sitt med benen i split. Tänk framåt. Räkna till 10.  
Sträck sedan på ryggen, armarna ovanför huvudet. Upprepa 3 gånger.
- Spagat. Försök sitta utan stöd, med armarna rakt upp i luften. Räkna långsamt till 10.  
Växla mellan höger och vänster  
ben framåt. Gör minst 3 gånger på varje ben.
- "Stående spagat". Ta tag med höger hand runt höger häl. Lyft benet utåt, uppåt, mot huvudet. Håll kvar benet, räkna  
till 10. Växla mellan höger och vänster ben. Gör minst 3 gånger på varje ben.
- Vila!