

## GODE RÅD FRA PROFFENE OM OPPVARMING

### - FØR KJØRING, HOPP, TRIKSING PÅ RAIL OG JIBBING

Det kan være smart at du forbereder muskulaturen du bruker ved disse vinteraktivitetene, bl.a. muskulaturen i lår, sete og overkropp. Ski- og snowboardkjøring utfordrer hele kroppen.

Så langt finnes det ikke god dokumentasjon på nøyaktig hvilke oppvarmingsøvelser som forebygger skader på ski og snowboard, **men vi anbefaler alle utøverne - uansett nivå - å bruke 5-10 minutter med rolige oppvarmingsøvelser for å få i gang de store muskelgruppene rundt hoftene og lår, samt skulder og overkropp.**

Et enkelt triks for snowboardere er å starte oppvarmingen ved å gå opp bakken eller oppsøke rails/hopp med brettet under armen uten å bruke heisanlegg. Dette kalles gjerne "haiking" i snowboard-sjargong. Blodsirkulasjonen til muskulaturen økes og kroppen forberedes til videre aktivitet.

Så er ingenting i veien å utvide oppvarmingen uten ski/snowboard på beina med rolige oppvarmingsøvelser for de store muskelgruppene. Øvelsene kan for eksempel bestå av knebøy, spenstopp, oppvarming av overkroppsmuskulaturen; kontrollerte vridninger av overkroppen, armsving, boksing og så akrobatiske "sprell" som håndstående.



For skikjørerne er det enkelt å inkludere skistaver med i oppvarmingen.



Deretter tøy du hoftelddsbøyere og muskulaturen på innsidene av lårene, samt sete- og brystmuskulaturen. Hold tøyningen 15 sek på hvert bein og gjenta øvelsene 2 ganger. Tøy sete- og brystmuskulaturen for 2 ganger 15 sek.



Start de første ski/snowboardturene med å kjøre i lett terreng, kjør kontrollerte svinger slik at du får følelsen med underlaget og utstyret, samtidig som du lytter til kroppen din. Legg ikke ut på flere timers kjøring den første dagen i året med ski eller Brett på beina.

Kjenn din begrensning - vis sunn fornuft!

- og ikke glem sikkerhetsutstyr; hjelm, rygg- og håndleddsbeskyttere