

## Uppvärmningsövningar för bowlare

### **Armcirklar & Axlar:**

Rotera armarna i stora cirklar, både framåt och bakåt, för att värma upp axellederna.

### **Sidostretch & Bålrotation:**

Håll en lätt boll (eller gör utan) och vrid överkroppen från sida till sida för att värma upp ryggen.

### **Utfallssteg:**

Gör utfallssteg för att aktivera ben och sätesmuskler inför ansatsen.

### **Handledsuppvärmning:**

Rulla handlederna och gör lätta handledscurlar för att förbereda för greppet.

### **Lätt jogg/rörelse:**

Rör dig längs med banorna eller gör "jumping jacks" för att få upp pulsen.

### **Svingövningar:**

Gör långsamma svingar med eller utan klot för att få in känslan i svingrörelsen.