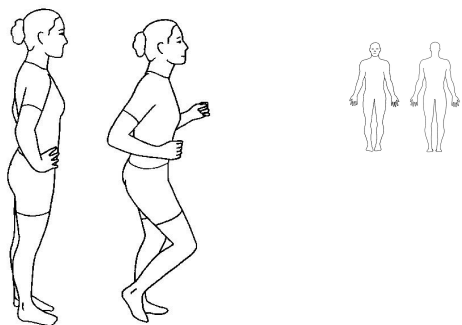
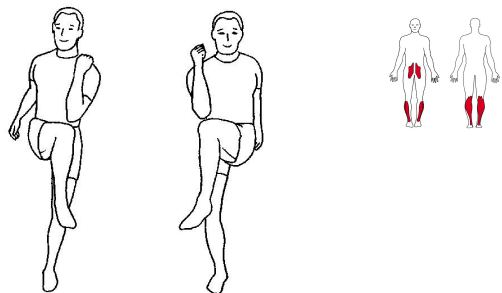


Uppvärmning 2-3 min. Övningar 4 st á 30 sek, 4 set med 10 sek vila mellan varje set. Övning 1,2,3,4 = Uppvärmning Övning 5,6,7,8 = Träning



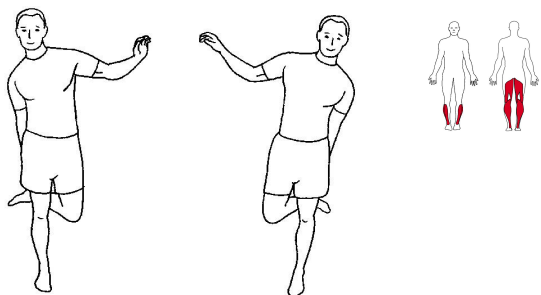
1. Stillastående jogging

Stå med rak rygg och avslappnade axlar. Böj armbågarna och börja röra armarna fram och tillbaka samtidigt som du växelvis lyfter knäna. Jogga utan att röra dig framåt!



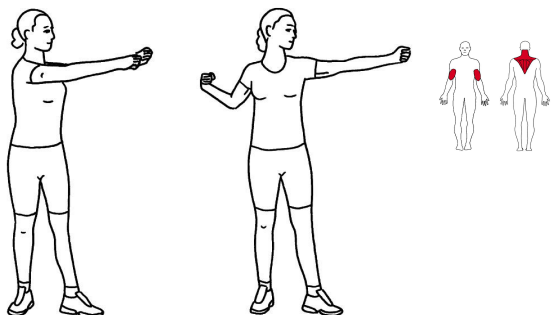
2. "Knä mot armbåge"

Stå med armarna längs sidan. Lyft motsatt arm och knä och för knät mot armbågen. Övningen ska utföras långsamt och kontrollerat.



3. "Häl mot hand"

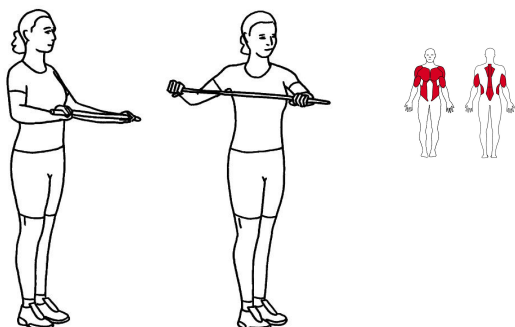
Stå med armarna längs sidan. För motsatt arm och fot bakom kroppen, så att handen rör hälen. Övningen ska utföras långsamt och kontrollerat.



4. Pilbåge

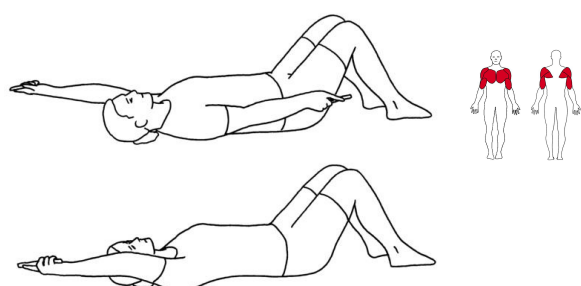
Pil- och båge"-rörelser. Växelvis höger och vänster arm. Dra bak armen så långt som möjligt och skjut fram den andra, ta ett djupt andetag, växla sida.





5. Paddling med bålrotation

Stora paddelövningar till höger och vänster med roterande av överkroppen.

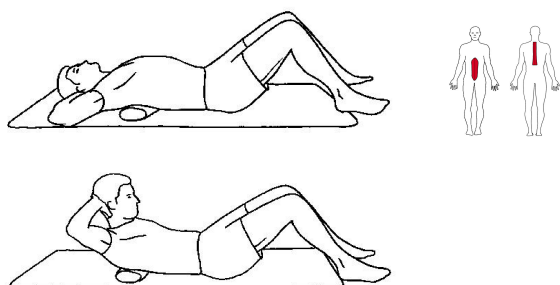


6. Styrka och rörlighet i bröst och armar 2

Spänn mellan skulderbladen, För långsamt den ena armen över huvudet medans den andra armen samtidigt förs ner längst sidan. För armarna tillbaka i utgångsposition.

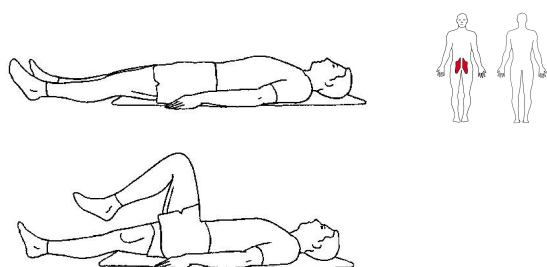
Ökad svårighetsgrad = ha en hantel (33 cl petflaska med vatten) i varje hand.

Minskad svårighetsgrad = knäpp händerna och för dem samtidigt med raka armar över huvudet



7. Situps med brösttryggsmobilisering

Ligg på rygg med böjda knän och händerna bakom huvudet. Lägg en ihoprullad handduk under brösttryggen. Dra in naveln, andas ut, och lyft huvudet och axlarna upp från golvet. Andas in och spänn magmusklerna. Andas ut, släpp långsamt spänningen i magmusklerna och sänk axlarna ner mot golvet. Håll armbågarna rakt ut åt sidan under hela rörelsen.



8. Liggande ettbens knälyft

Ligg på rygg med armarna ned längs sidan. Dra växelvis upp det vänstra och högra knät upp mot bröstet. Stoppa rörelsen när du har 90 graders vinkel i höften.

Minskad svårighetsgrad = ha fötterna i golvet och låt foten släpa i golvet växelvis utan att lyfta benen (släpncykla)

