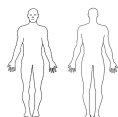


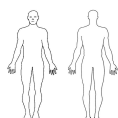
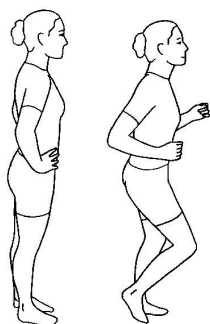


Uppvärmning 2-3 min. Övningar 4 st á 30 sek, 4 set med 10 sek vila mellan varje set. Övning 1,2,3,4 = Uppvärmning Övning 5,6,7,8 = Träning



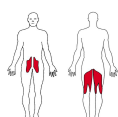
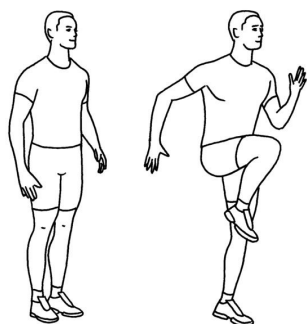
1. Gå på stället

Stå med fötterna parallellt. Gå på stället. Lyft knäna och rulla på foten.



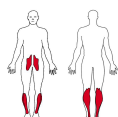
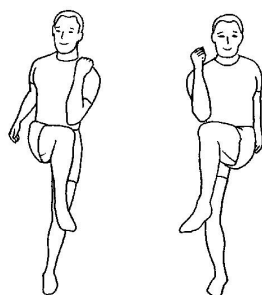
2. Stillastående jogging

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!



3. Höga knälyft på stället

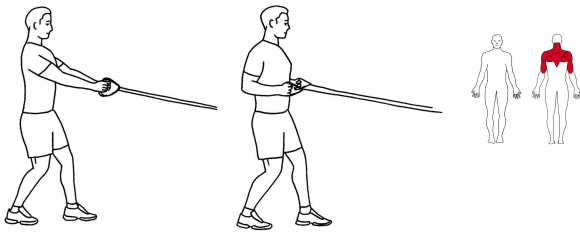
Stå med parallella fötter. Spring/jogga på stället på tårna med höga knälyft samtidigt som du använder armarna.



4. "Knä mot armbåge"

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

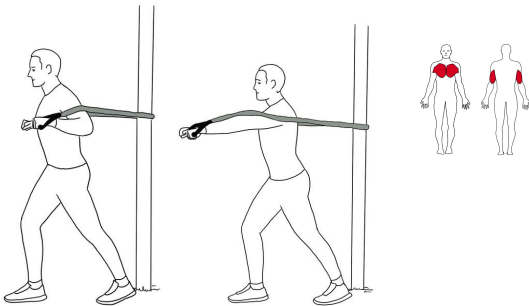




5. Rodd i splitstående

Fäst ett rep i ca brösthöjd och ta tag i handtagen med raka armar. Stå i splitstående position med det ena benet lite framför det andra. Börja rörelsen genom att dra skuldrorna nedåt och bakåt, och dra handtagen mot magen/nedre delen av bröstet. Dra samman skulderbladen i ryggen. Kom långsamt tillbaka till utgångsställningen.

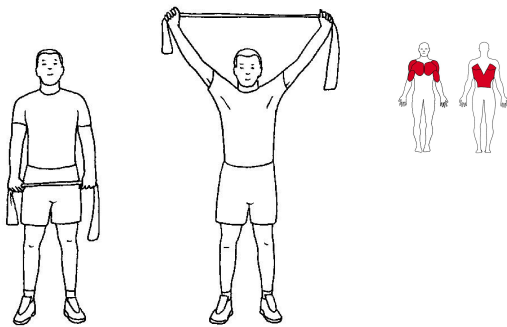
Minskad svårighetsgrad = utför övningen i sittande. Lättare gummiband.



6. Bröstpress med gummiband

Håll gummibandet med böjda armbågar och händerna som knytnävar riktade framåt. Tryck bandet framåt tills armbågarna är raka. Kom långsamt tillbaka till utgångsposition.

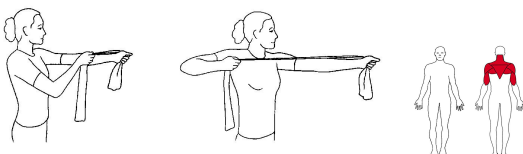
Minskad svårighetsgrad = utför övningen i sittande, lättare gummiband.



7. Dynamisk stabilitet axel

Stå med ett elastiskt band i händerna. Tummarna ska peka upp och armbågarna ska hållas lätt böjda. För armarna upp över huvudet och ned igen med ett drag utåt i bandet. När du klarar detta utan problem kan bandet vibreras under hela övningen.

Minskad svårighetsgrad = lättare gummiband.



8. Pilbåge m/gummiband

Håll bandet framför dig med rak arm (som om det skulle vara en pilbåge). Sträck bandet genom att föra armen bakåt samtidigt som du lätt vrid överkroppen tills armbågen pekar rakt bakåt. Håll positionen i några sekunder och släpp långsamt tillbaka till startställningen. Upprepa övningen med motsatt arm.

Minskad svårighetsgrad = lättare gummiband

