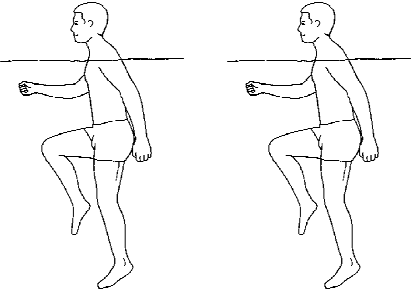
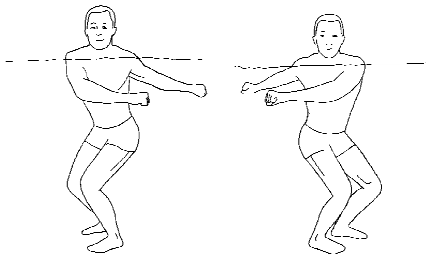
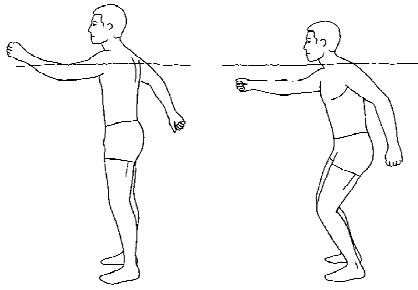
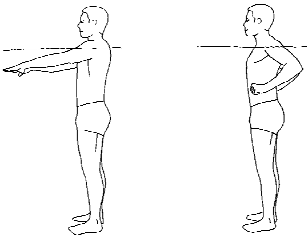
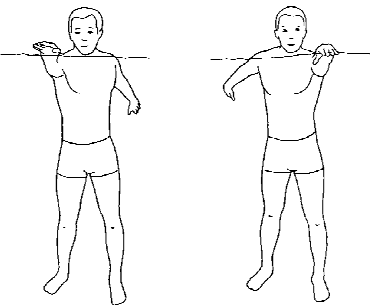
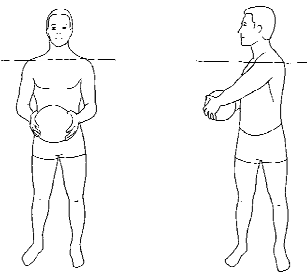
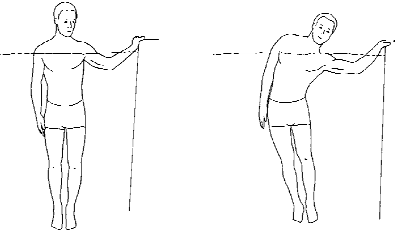
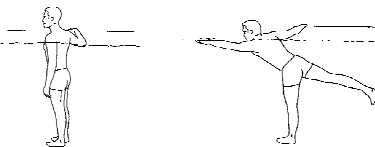
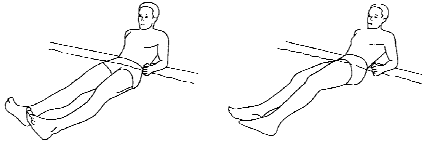
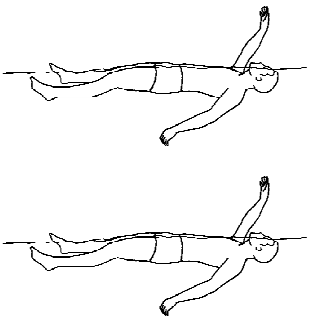


RYGG-BASSÄNGTRÄNING

KAN TRÄNAS FLERA GÅNGER PER DAG !

<p>1</p> <p>Jogga på stället</p>  <p>Jogga på stället. Det blir mer motstånd ju djupare du är. > 1 MIN</p>	<p>2</p> <p>Twist</p>  <p>Vrid överkroppen från sida till sida med knäna lätt böjda. > 1 MIN</p>	<p>3</p> <p>Svikt och sving</p>  <p>Svinga armarna växelvis fram och tillbaka samtidigt som du sviktar och sträcker i knäna. > 1 MIN</p>
<p>4</p> <p>Rodd</p>  <p>Sträck armarna framför dig i brösthöjd som om du sträcker dig efter ett par åror. Knyt nävarna och dra armarna bakåt så långt som möjligt. Håll axlarna sänkta och armbågarna intill kroppen. Skjut fram armarna till utgångspositionen igen. > 1 MIN</p>	<p>5</p> <p>Armsving</p>  <p>Stå med det ena benet något framför det andra. Svinga med armarna fram och tillbaka.</p>	<p>6</p> <p>Rotation med boll</p>  <p>Håll en boll framför magen. Roterar i ryggen samtidigt som du vrider bollen så långt rund dig som möjligt. Roterar åt andra hållet. > 1 MIN</p>
<p>7</p> <p>Sidglidning av höfter</p>  <p>Stå nära bassängkanten med benen ihop. Håll i dig i räcket med den ena handen. Luta höfterna långsamt bort från kanten. För sedan höfterna tillbaks tills du står med rak kropp igen. > 1 MIN</p>	<p>8</p> <p>Stående diagonallyft</p>  <p>Stå vid bassängkanten och stöd dig med den ena handen. Luta dig framåt samtidigt som du sträcker fram den ena armen och sträcker det motsatta benet bakåt. Sänk långsamt till utgångspositionen och upprepa på motsatt sida. > 1 MIN</p>	<p>9</p> <p>Bäckenrotation</p>  <p>Ligg på rygg och stöd dig med armbågarna på bassängkanten. Roterar underkroppen växelvis åt höger och vänster. Håll knäna raka under hela rörelsen. > 1 MIN</p>
<p>10</p> <p>Simma 3</p>  <p>Simma ryggsim. > 5 MIN</p>		