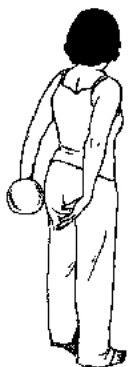




SKULDERTRÄNING - MEDEL

Utskrivet av:

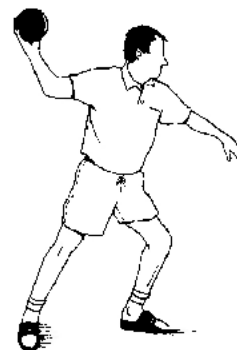
28-Jun-2010 23:00



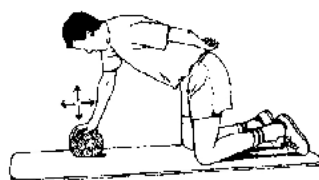
Omgångar: 3, Tid: 1 minut
Flytta/ för bollen runt kroppen.



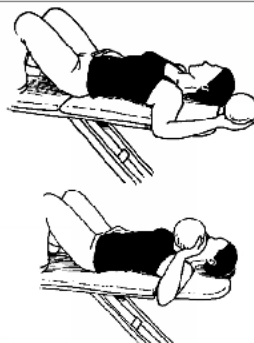
Omgångar: 3, Tid: 1 minut
Kasta boll från hand till hand på olika sätt.



Omgångar: 3, Upprepningar: 20
Kaströrelse mot vägg.



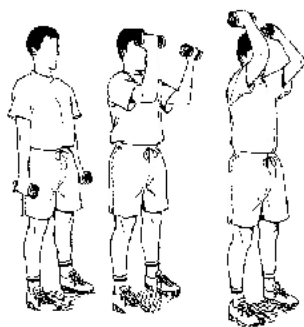
Omgångar: 6, Tid: 30 sekunder
Med ena handen på ryggen och en hand på bollen. Balansera bollen fram och tillbaka.



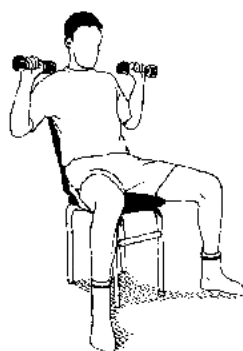
Omgångar: 3, Tid: 1 minut
Kasta boll rakt upp mot taket i olika vinklar



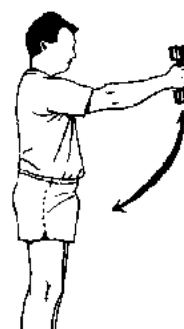
Omgångar: 3, Tid: 30
Skulderrotationer med raka armbågar
Styr med tummarna



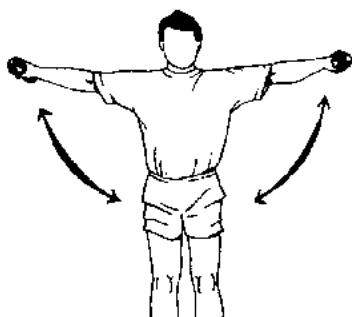
Omgångar: 3, Upprepningar: 20
Dubbla hantelcurls med överarmslyft i slutet



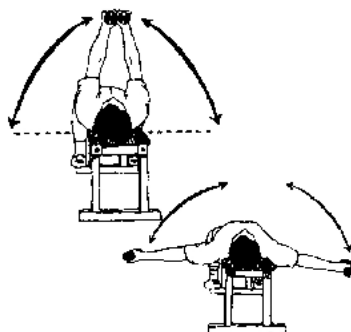
Omgångar: 3, Upprepningar: 20
Sittande dubbla skulderpressar rakt upp ovanför huvudet



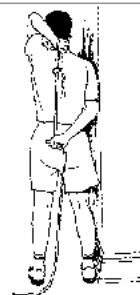
Omgångar: 3, Upprepningar: 20
Stående dubbla armluft rakt fram och uppåt



Omgångar: 3, Upprepningar: 20
Stående dubbla armluft åt sidorna och uppåt



Omgångar: 3, Upprepningar: 20
Ryggliggande bröstsvängar med raka armar



Omgångar: 3, Tid: 20 sekunder
Töjning samt rörlighet av skuldror med en käpp bakom ryggen
Växla med att ha hö resp vä hand överst på käppen