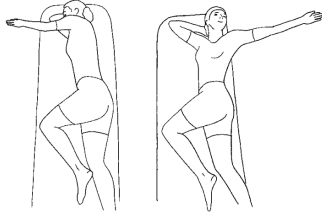


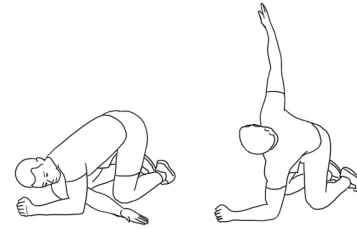
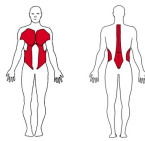
Gör övningarna långsamt & kontrollerat.



1. Sidliggande rotation av överkroppen

Ligg på sidan med den nedersta handen under huvudet och den andra armen rak på golvet framför dig. Håll det översta benet böjt. Vrid överkroppen genom att lyfta armen uppåt och bak så långt som du kan.

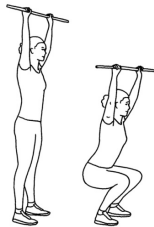
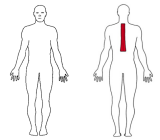
Set: 2 , Repetitioner: 10/sida



2. Mobilisering bröstrygg - fyrfotastående på armbågar

Fyrfotastående på armbågar. För ena armen in mellan motsatt arm och ben. Roter kroppen och följ armens rörelse. Roter därefter ut kroppen igen och för armen ut till sidan och upp.

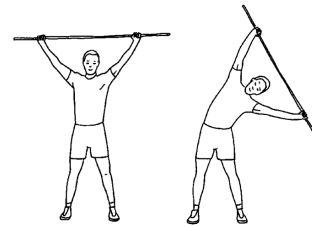
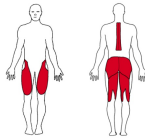
Set: 2 , Repetitioner: 10/sida



3. Overhead squat m/pinne

Håll en pinne över huvudet med utsträckta armar. Sänk dig ner i en knäböj medan du eftersträvar att hålla upp pinnen mot taket. Res dig åter upp igen.

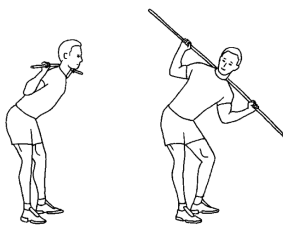
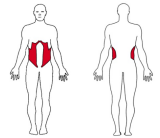
Set: 2 , Repetitioner: 10



4. Sidoböj

Finn utgångspositionen genom att stå med fötterna med en höftbredds avstånd pekande rakt fram. Håll stängen i luften över huvudet med ca en axelbredds avstånd. Det är viktigt att armarna hålls raka och som om de är en förlängning av ryggen. Gör en sidoböj till den ena sidan, kom tillbaka till mitten och repetera sedan rörelsen på motsatt sida.

Varaktighet: 0 sek, Set: 2 , Repetitioner: 10/sida , Paus: 0 sek



5. Stående rotationer

Stå upprest med ca en höftbredds avstånd mellan fötterna och håll stängen på axlarna. Luta dig lite framåt och håll den framåtlutande ställningen under hela övningen. Roter överkroppen till sidan, kom tillbaka till utgångsställningen och repetera på motsatt sida.

Vikt: kg, Set: 2 , Repetitioner: 10/sida

