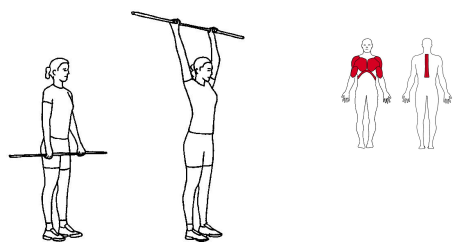
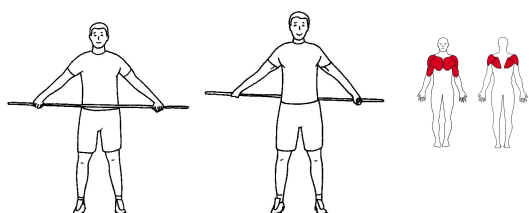


Man styrer selv antallet gentagelser og kan bruge ca. 5-10 min på det.
Tryk på firkanten nede i hjørnet, for video. Der står vis video ;)



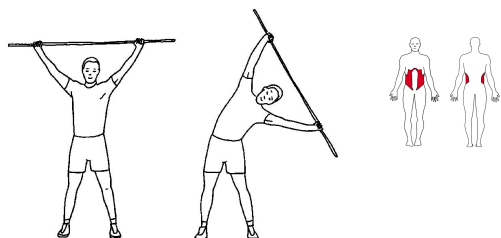
1. Fremadføring med stang

Stå oprejst med cirka skulderbreddes afstand mellem benene. Hold en stang foran kroppen. Før stangen frem og opad samtidigt med at du trækker vejret ind. Før stangen roligt ned igen i samme bevægelsesbane og pust ud samtidigt.



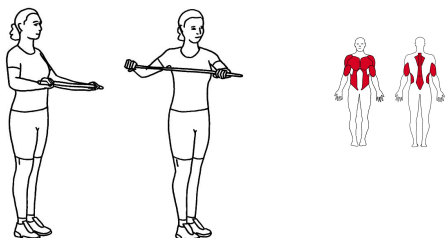
2. Shoulder dislocation

Hold en stang i hænderne med et bredt greb foran kroppen. Bevæg stangen i en cirkelbevægelse med strakte arme over hovedet og ned bag på ryggen og frem igen til udgangspositionen.



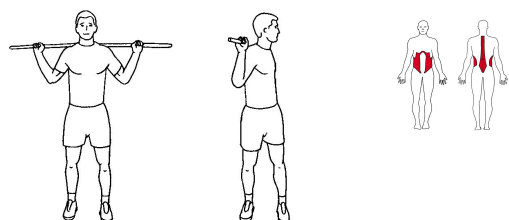
3. Sidebøjninger

Find udgangspositionen ved at stå med fødderne pegende lige frem med hoftebreddes afstand. Hold en stang over hovedet i cirka skulderbreddes afstand. Det er vigtigt at armene er strakte og holdes som om de er en forlængelse af ryggen. Lav en sidebøjning til den ene side, returner til midten og gentag herefter til modsatte side.



4. Padling med kropsrotation

Store padlebevægelser til højre og venstre med rotation i overkroppen.



5. Stående overkropsrotation

Stå med stangen hvilende bag hovedet/ evt. hold den i hænderne foran hofterne. Drej overkroppen fra side til side. Bevægelsen skal ikke overdrives.

Sæt: , Reps:

