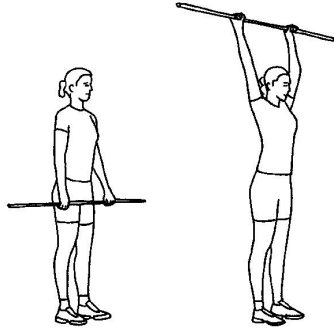


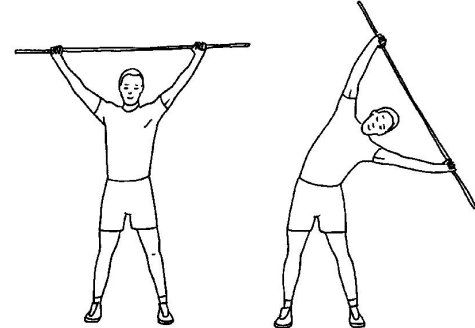
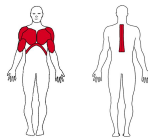
Opvarmning ca. 10 min.

Lav det antal gentagelser, så du føler dig varm i kroppen, og klar til den videre træning



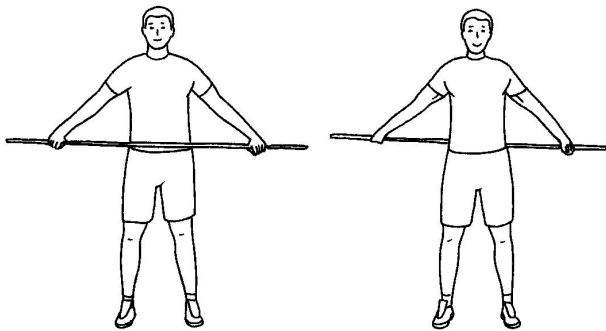
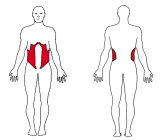
1. Fremadføring med stang

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.



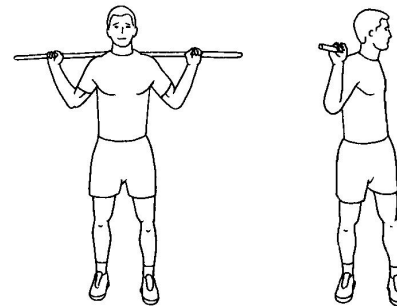
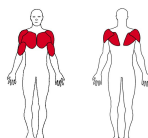
2. Sidebøjninger

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.



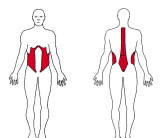
3. Shoulder dislocation

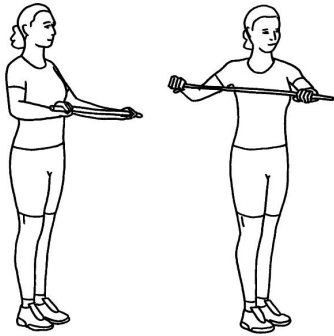
Hold en stang i hænderne med et bredt greb foran kroppen. Bevæg stangen i en cirkelbevægelse med strakte arme over hovedet og ned bag på ryggen og frem igen til udgangspositionen.



4. Stående overkropsrotation

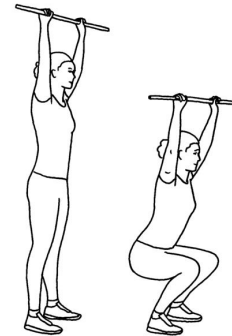
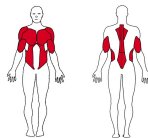
Stå med stangen hvilende bag hovedet. Drej overkroppen fra side til side. Bevægelsen skal ikke overdrives.





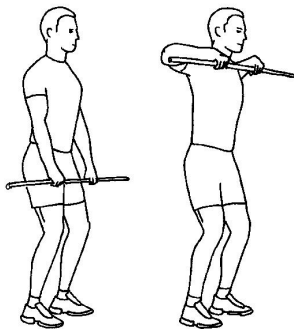
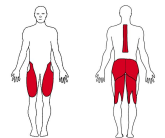
5. Padling med kropsrotation

Store padlebevægelser til højre og venstre med rotation i overkroppen.



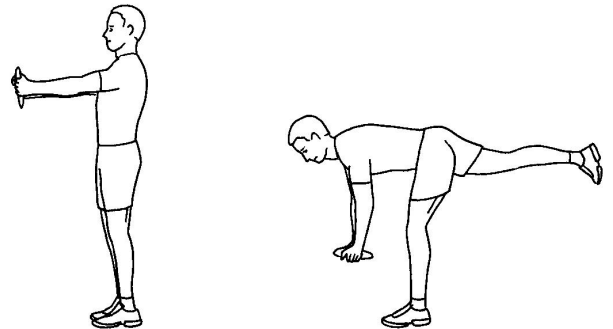
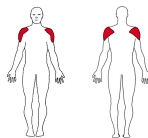
6. Overhead squat m/pind

Hold en pind over hovedet med strakte arme. Sænk dig ned i et knæbøj mens du stræber efter at holde pinden op imod loftet. Rejs dig op igen.



7. Høj træk med stang

Stå med hoftebreddes afstand mellem benene med armene hængende ned langs siden af kroppen og cirka en skulderbreddes afstand imellem hænderne der holder i stangen. Når stangen er løftet helt op så skal dine albuer være det højeste punkt og de skal pege ud til siderne. Sænk roligt ned igen og gentag.



8. Dragen

Stå oprejst med hoftebreddes afstand mellem benene. Hold et kosteskaft med strakte arme foran kroppen. Bliv stående på et ben med lidt bøjede knæ mens du tipper overkroppen fremad. Modsatte ben skal være strakt i forlængelse af overkroppen. Returner til udgangspositionen og gentag øvelsen ca. 5 gange til hver ben, så du har fornemmelse af, at have balance og kontrol.

