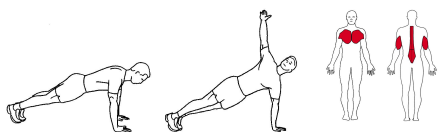


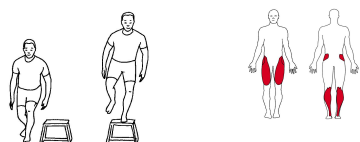
Anbefalt utstyr: Lett strikk og hoppetau (Biltema har bra hoppetau til 29 kr)

9 øvelser - fokuser på god utførelse med høy innsats 2 min per øvelse



Push up m/rotasjon

Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften. I sluttposisjonen roteres overkroppen, ved at man legger vekten over på den ene armen og svinger den andre armen opp mot taket.



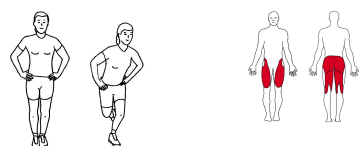
1 bens sideveis hopp på trappetrinn

Start stående med et trappetrinn ved siden av deg. Stå på en fot og gjør et sidelengs hopp opp på trinnet. Land på boksen og stabiliser bevegelsen før du hopper videre ned fra boksen. Hopp tilbake.



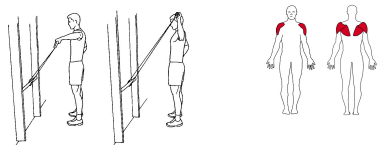
Rygghev m/svømmetak

Ligg på magen med hendene plassert rett utenfor skuldrene og se ned i gulvet. Løft overkroppen opp fra gulvet og ta et stort svømmetak med armene. Senk så overkroppen rolig ned igjen.



Skøytehopp

Stå med hendene i siden. Hopp sideveis frem og tilbake på annenhvert ben



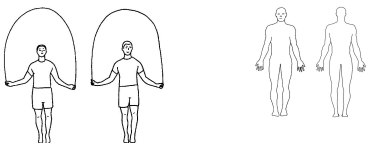
Stående skulderrotasjon opp m/strikk

Fest strikken nede i ribbeveggen. Stå med håndtakene i den ene hånden og med ansiktet mot ribbeveggen. Ha armen hevet og ca. 90 grader i albuen. Rotér i skulderleddet slik at håndtaket svinges opp, mens overarmen holdes i samme stilling. Bytt arm.



Gående utfall med ball 2

Gående utfall hvor du roterer overkroppen sammen med ballen mot siden med det fremste benet. Husk knær over tær gjennom hele øvelsen.



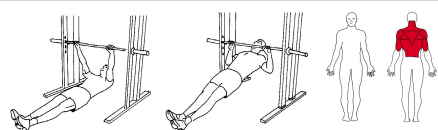
Singel hopp

Start med noen singel hopp for å finne rytmen. Stuss opp og ned ved å bruke ankelleddet aktivt. Skuldrene må være avslappet i øvelsen, og det er håndleddene som skaper bevegelse på tauet.



Båten, rotasjon med hantel

Sitt på en matte med lett bøy i hofter og knær og hold en hantel med begge hender foran kroppen. Len overkroppen litt bakover og løft føttene opp fra maten. Roter overkroppen rolig til annenhver side



Horisontal kroppsheving, overarmsgrep

Ta et grep som er litt bredere enn skulderbredden og heng med en strak fiksert kropp. Trekk deg opp til brystet berører stangen og senk rolig tilbake.