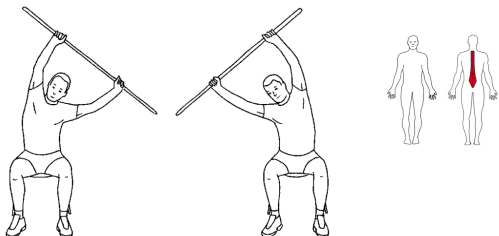


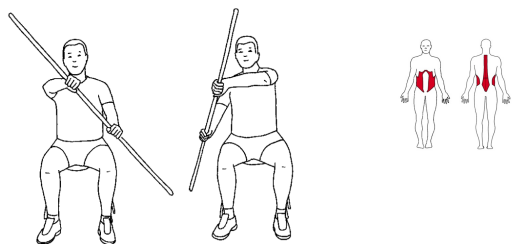
© www.ExorLive.com

Här är ett förslag på rörlighetsövningar att göra hemma. Tänk på hållningen och att ta ut rörligheten i lederna. Anpassa programmet efter dina förutsättningar. Upprepa varje övning 10-20 ggr. Lycka till!



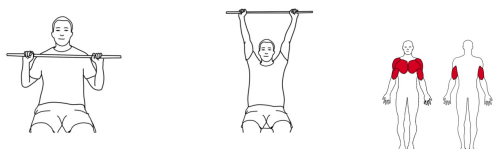
Sidoböjning

Håll höfterna stilla.

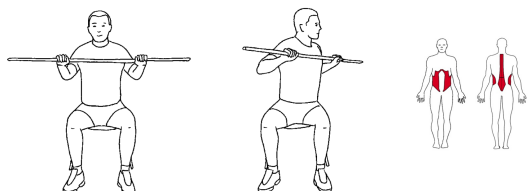


Paddling

Ta med överkroppen i rörelsen.

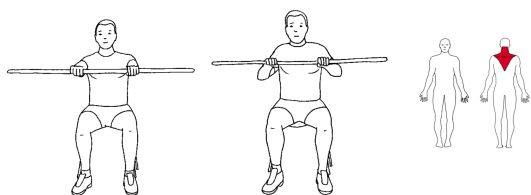


Armbågssträck över huvudet



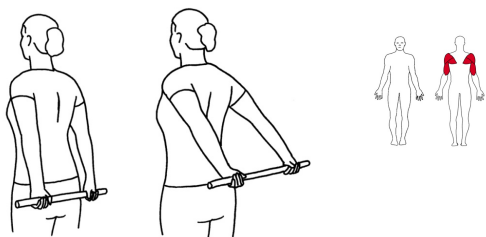
Rotation av överkropp

Håll en pinne med brett grepp intill bröstet, alternativt bakom nacken. Vrid överkroppen från sida till sida. Följ pinnen med blicken och håll höfterna stilla.



Rodd

Ta med överkroppen i rörelsen.



Armsträck bakåt

