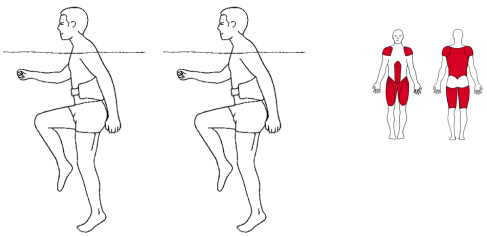
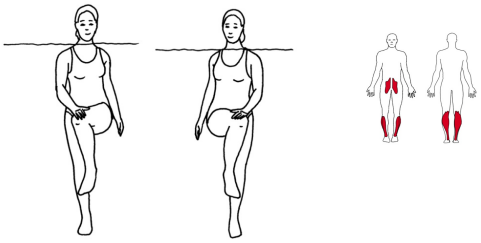
© www.ExorLive.com

Anpassa träningsprogrammet efter dina förutsättningar. För ökad konditionseffekt kan du öka tempot eller använda redskap som ökar motståndet i vattnet. Repetera varje övning i cirka 1 minut, längre om du vill och orkar. Vila 30-60 sekunder, upprepa om du vill. Aktivera mage och rygg när du tränar, så att du är stabil i kroppen. Kom ihåg att fylla på med vatten/energi efter passet. Lycka till! vgregion.se/rorelseguiden



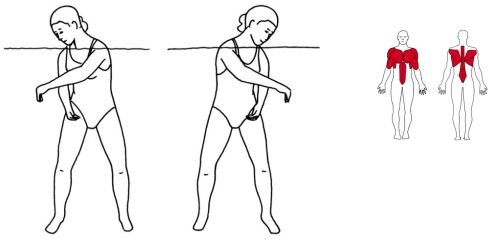
Uppvärmning, 3 min

Jogga i vattnet. Flytta dig framåt med hjälp av att "gräva vatten" med händerna.



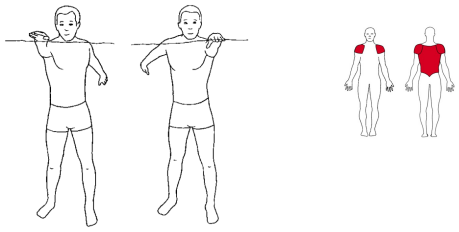
Hand mot knä

Stå bredbent. För växelvis hand mot knä.



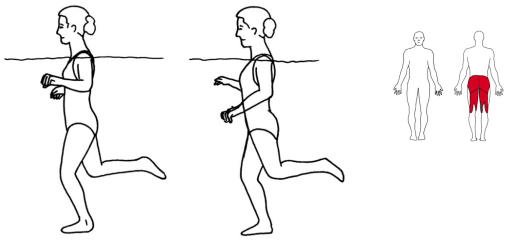
Armgräv

"Gräv" med underarmarna med öppna händer runt varandra och från sida till sida. Stå stabilt med benen. Variera tempo och rörelseutslag.



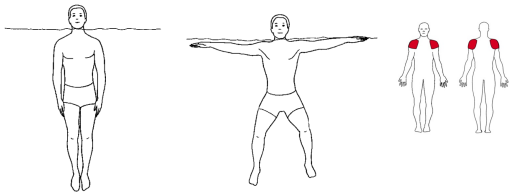
Armsving

Stå med det ena benet något framför det andra. Svinga med armarna fram och tillbaka. Variera tempo och rörelseutslag.



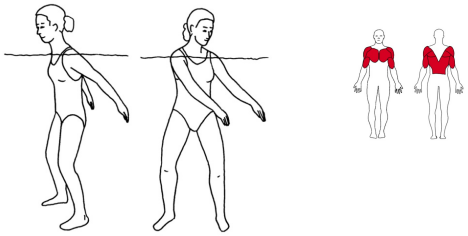
Benspark

Stå med benen stabilt i underlaget. Spänn rygg och mage. Sparka bakåt växelvis.



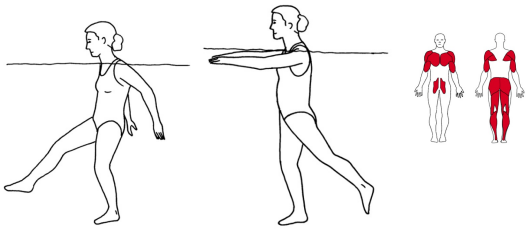
"Sprattelgubbe"

Glid med fötterna utmed kaklet samtidigt som du lyfter raka armar utåt sidan. Dra ner och glid ihop. Variera tempo och rörelseutslag.



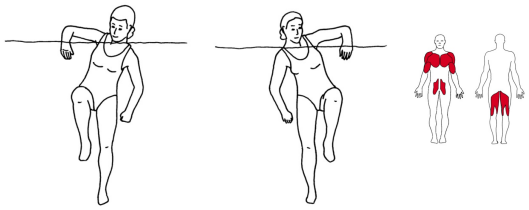
Armfösning i olika riktningar

För armarna framåt, bakåt, till vänster och höger med samlade armar. Variera tempo och rörelseutslag.



Arm- och benfösning

Stå med vattenytan i axelhöjd. Lyft det ena benet upp från underlaget, för armarna bakåt. Byt ståben och för det andra benet bakåt, armarna förs upp mot vattenytan.



Jogga med stora armgräv

Stå med vattenytan i axelhöjd. Ta ett ett stort kliv och "gräv" armen neråt genom vattnet. Upprepa på motsatt sida i en växelvis rörelse.