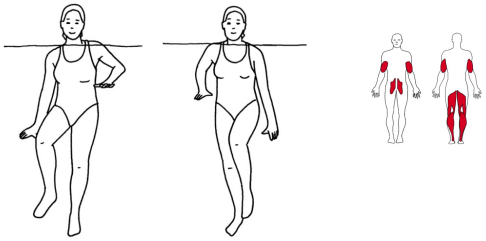
VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

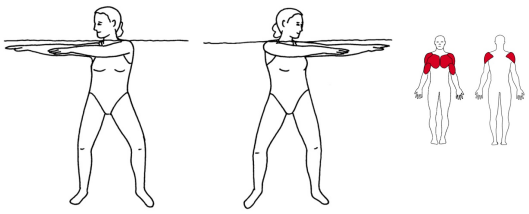
© www.ExorLive.com

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



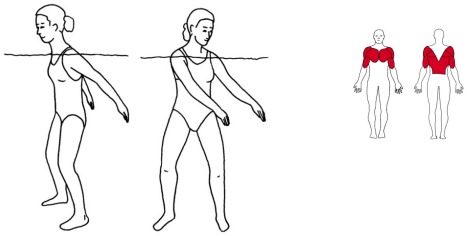
Uppvärmning, 3 min

Jogga på stället. Pressa vattnet neråt med samma sidas hand.



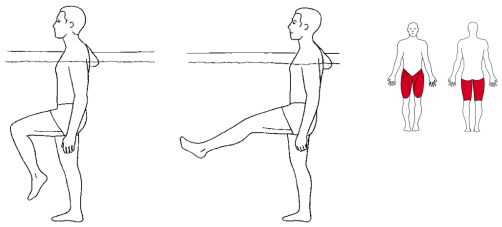
Armfösningar

Stå upprätt med vattenytan i axelhöjd. För armarna från sida till sida.



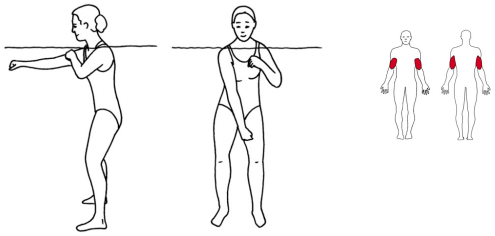
Armföring i olika riktningar

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



Spark med sträckt knä

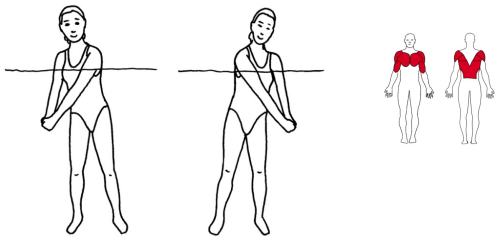
Stöd dig mot bassängkanten med den ena handen. Sparka framåt till rakt ben. Upprepa med andra benet.



Boxning

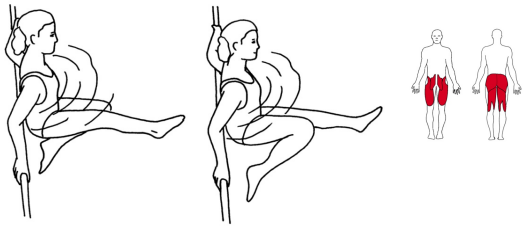
Boxa med armarna framåt, neråt och åt sidan. Kan utföras samtidigt som du joggar.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN



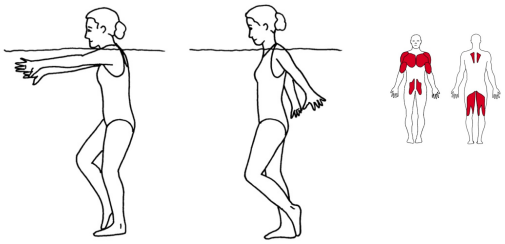
8-rörelse med armarna

Håll armarna nedåt. För armarna i en åtta i vattnet med samlade armar. Variera tempo och rörelseutslag.



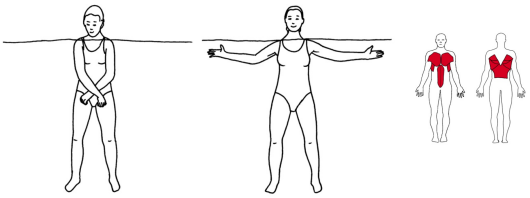
Sittande cykling

Håll tag i bassängkanten med båda händerna, ryggen vilar mot bassängväggen. Lyft upp benen och cykla.



Simgång

Stå med vattenytan i axelhöjd. Håll rygg och mage stabil och gå längs bassängbotten eller jogga på stället. Gör samtidigt stora simtag under vattenytan.



"Böj ihop - sträck ut"

Stå upprätt med vattenytan i axelhöjd. Stå bredbent och korsa armarna framför magen. Sträck därefter armarna ut till sidan och lyft upp bröstet.