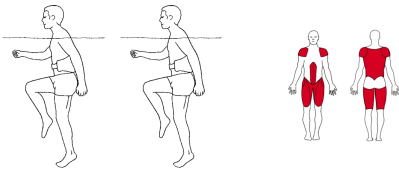


© www.ExorLive.com

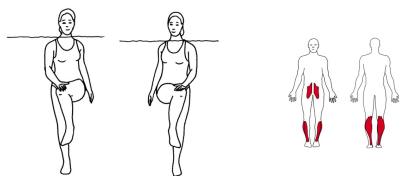
Anpassa övningarna efter dina förutsättningar och dagsform. För ökad konditionseffekt kan du öka tempo eller använda motstånd. Repetera varje övning i cirka en minut, eller längre om du kan och vill. Aktivera mage och rygg när du tränar, så att du är stabil. Glöm inte bort att fylla på med vatten/energi efter passet.

Lycka till!



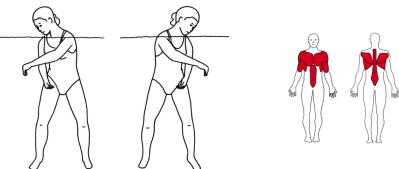
### Jogga

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



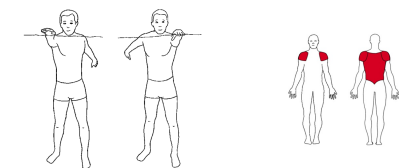
### Hand mot knä

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.



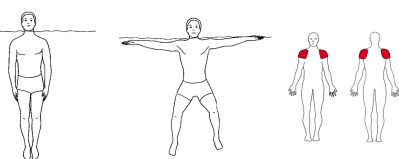
### Armsving

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



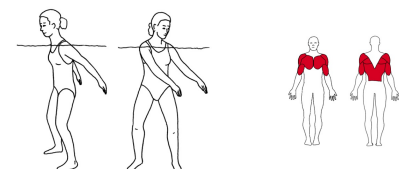
### Benspark

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



### "Sprattelgubbe"

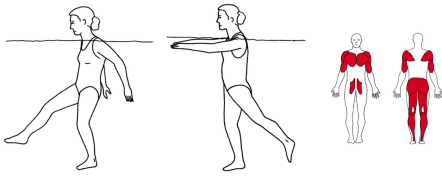
Glid med fötterna utmed kaklet samtidigt som du lyfter raka armar utåt sidan. Dra ner och glid ihop. Variera tempo och rörelseutslag.



### Armfösning i olika riktningar

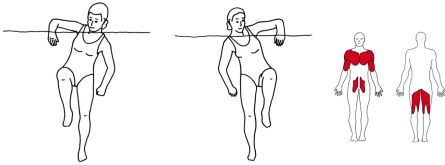
För armarna framåt, bakåt, till vänster och höger med samlade armar. Variera tempo och rörelseutslag.





### 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 stort kliv och "gräv" armen neråt genom vattnet. Upprepa på motsatt sida i en växelvis rörelse.

