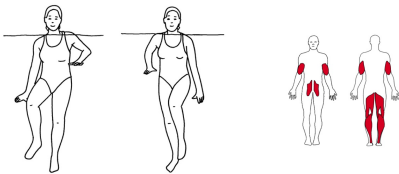


© www.ExorLive.com

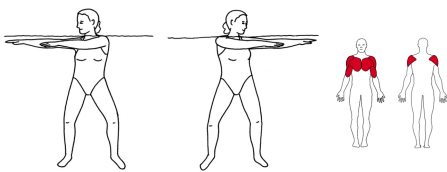
Anpassa övningarna efter dina förutsättningar och dagsform. För ökad konditionseffekt kan du öka tempot eller använda motstånd. Repetera varje övning i cirka en minut, eller längre om du kan och vill. Aktivera mage och rygg när du tränar, så att du är stabil. Glöm inte bort att fylla på med vatten/energi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

Lycka till!



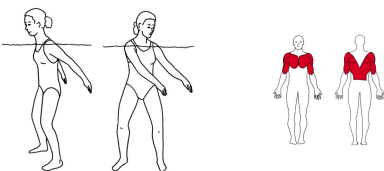
Jogga

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



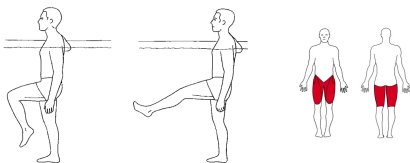
Armfösningar

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



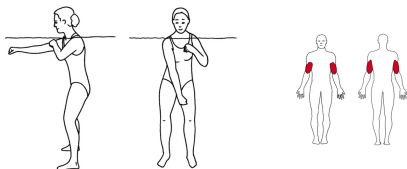
Armföring i olika riktningar

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



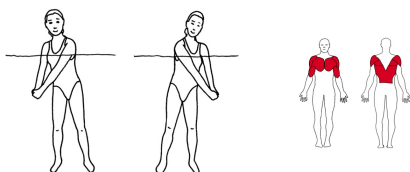
Bakåtpark med sträckt knä

Stöd dig mot bassängkanten med den ena handen. Bakåtpark med rakt ben. Upprepa och byt ben.



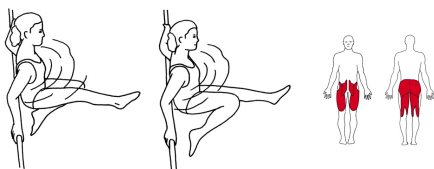
Boxning

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



8-rörelse med armarna

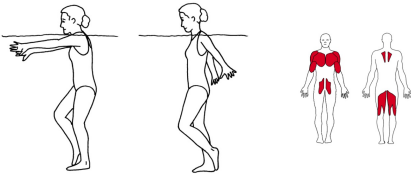
Håll armarna nedåt. För armarna i en åtta i vattnet med samlade armar. Variera tempo och rörelseutslag.



Sittande cykling

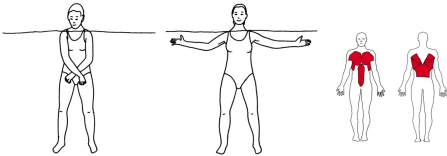
Håll tag i bassängkanten med båda händerna, ryggen är vänd mot bassängväggen. Lyft upp benen och cykla.





Simmande gång

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



"Krumma och sträck ut"

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

