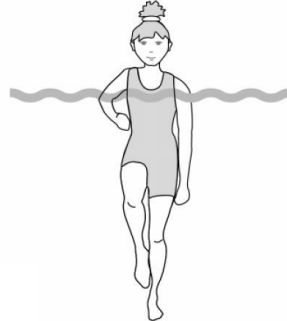


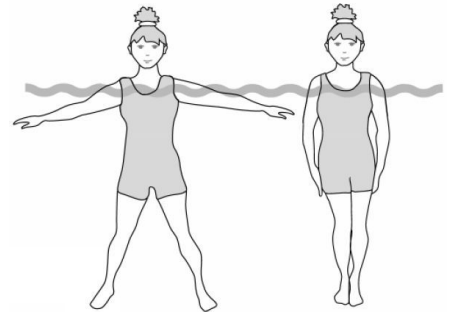
17-Sep-2020

1. Tänk på att stabilisera ryggen genom att knipa med bäckenbotten och tippa bäckenet bakåt.



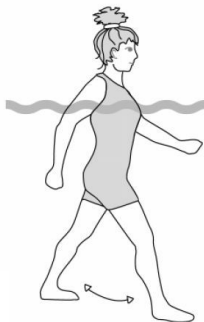
Copyright © MåBra Institutet • Krapp & Sjö 2 007

2. Jogga på stället och boxa neråt, framåt och utåt.



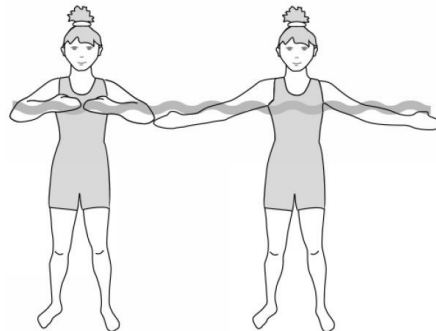
Copyright © MåBra Institutet • Krapp & Sjö 2 007

3. Tryck armarna ner mot låren - flyt upp. Stå kvar med benen höftbrett isär.



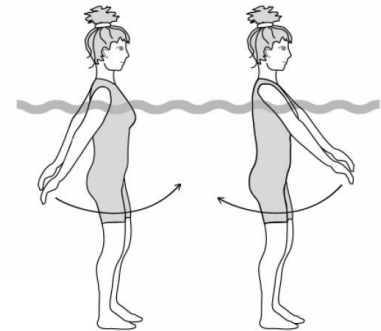
Copyright © MåBra Institutet • Krapp & Sjö 2 007

4. Gå framåt och bakåt.



Copyright © MåBra Institutet • Krapp & Sjö 2 007

5. För armarna under vattenytan, in mot bröstet och ut.



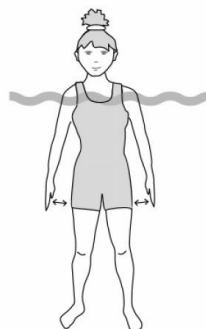
Copyright © MåBra Institutet • Krapp & Sjö 2 007

6. Dra båda armarna fram och tillbaka. Korta, snabba rörelser.



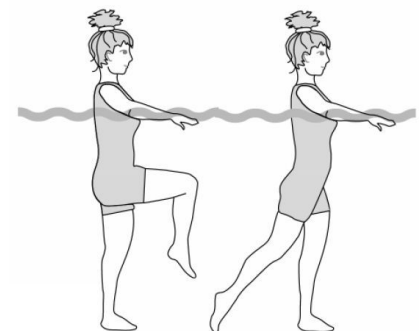
Copyright © MåBra Institutet • Krapp & Sjö 2 007

7. Cykla vid hörne/brits.



Copyright © MåBra Institutet • Krapp & Sjö 2 007

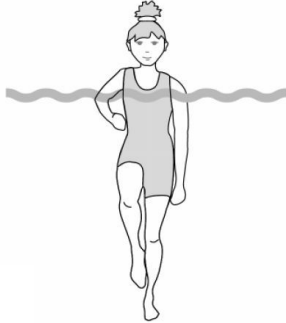
8. Raka armar. Klappa med korta, snabba rörelser runt höfterna.



Copyright © MåBra Institutet • Krapp & Sjö 2 007

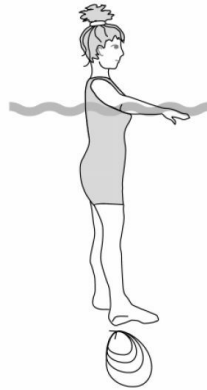
9. Håll i stången. Dra upp ena knäet mot magen, sträck ut bakåt och sätt ner tårna på botten utan att svanka.

17-Sep-2020



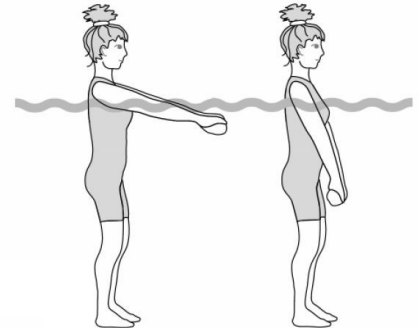
Copyright © MåBra Institutet-Knepp & Sjö 2 007

10. Jogga på stället och boxa nedåt, framåt och utåt.



Copyright © MåBra Institutet-Knepp & Sjö 2 007

11. Håll i stången med brett grepp. För benet ut-ihop. Korta, snabba rörelser. Håll ryggen stilla.



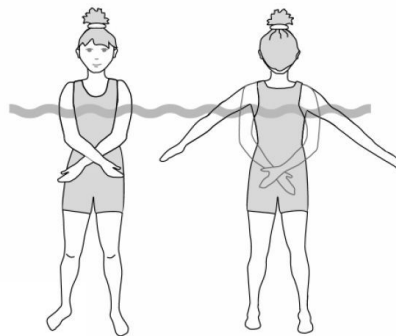
Copyright © MåBra Institutet-Knepp & Sjö 2 007

12. Pressa en hantel ned mot låren - håll emot på vägen upp.



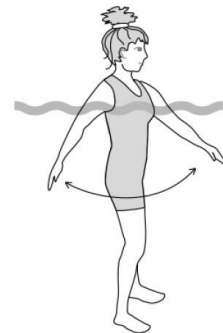
Copyright © MåBra Institutet-Knepp & Sjö 2 007

13. Jogga fram och tillbaka.



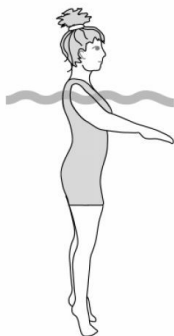
Copyright © MåBra Institutet-Knepp & Sjö 2 007

14. Korsarmarna växelvis framför och bakom kroppen. Nära, korta och snabba rörelser.



Copyright © MåBra Institutet-Knepp & Sjö 2 007

15. Pendla växelvis armarna framåt och bakåt. Korta, snabba rörelser.



Copyright © MåBra Institutet-Knepp & Sjö 2 007

16. Håll i stång, stå lätt framåtlutad med böjda knän. Utför tåhävningar.