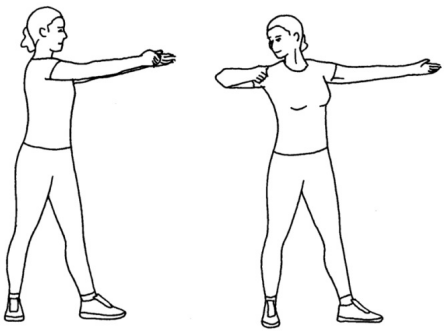
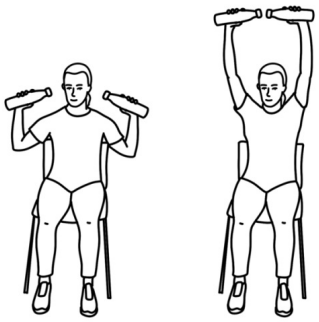
START-øvelser
Nakke neste nivå

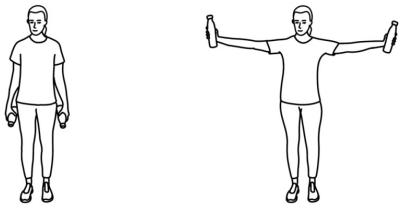
Programmet tar ca. 5 minutter.
Bruk gjerne ½ liters vannflaske som vekt. Øvelsene gjøres 10 ganger hver. Når du er ferdig med alle tar du 1 runde til.



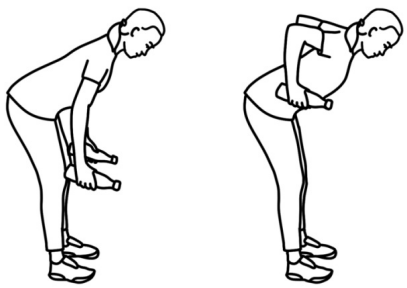
Pil og bue
Stå med armene rett frem i skulderhøyde. Spenn opp en bue ved at du fører den ene hånden bakover. Følg bevegelsen med blikket. Kjenn at det strekker litt over brystet. Beveg langsomt tilbake.
Sett: 2 , Repetisjoner: 4



Sittende press m/flaske
Sitt med rett rygg. Hold 1/2 kg vekt eller flaske på utsiden av skuldrene. Press opp til strake armer over hodet. Senk rolig tilbake.
Sett: 2 , Repetisjoner: 10



Stående sidehev
Hold en vannflaske e.l. i begge hender. Løft strake armer ut fra kroppen til ca. skulderhøyde.
Sett: 2 , Repetisjoner: 10



Stående roing m/flaske
Hold en vekt eller flaske på 1/2 til 1 kg i hver hånd og stå med skulderbreddes avstand mellom bena. Len deg fremover og la armene henge ned mot bakken. Trekk vekten opp mot nedre del av brystet, trekk skulderbladene godt sammen og senk rolig ned igjen.
Sett: 2 , Repetisjoner: 10

Klikk eller scan QR-koden for å vise video av hele treningsprogrammet