

1



Stå på ett ben och flytta dig från sida till sida. Lyft det andra benet så högt du kan. Håll kvastskaftet med båda händerna och sträck ut armarna. rotera åt höger och gå sedan tillbaka till utgångspositionen. Gör övningen tio gånger, byt sedan sida och upprepa övningen.

UPPREPPNING: HÖGER x10, VÄNSTER x10



1

2

3

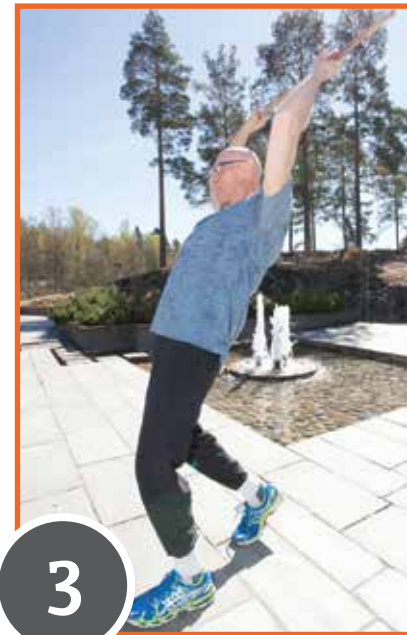
4

5



Håll kvastskaftet framför dig och lyft armarna över huvudet och ta ett steg fram med ena benet. Tippa höfterna lite framåt när du lyfter kvastskaftet över huvudet. Denna övning är bra för smidigheten. Blir man stel i höftpartiet, så blir man stel i hela kroppen.

UPPREPPNING: 1 x10





1

Stå rakt upp och ner på ett plant underlag med fötterna lite isär och armarna längs sidorna. Kliv fram ett steg med det högra benet, samtidigt som du roterar överkroppen och armarna till höger. Lyft vänster häl medan du roterar, då får du bättre rotation i överkroppen och höfterna. Byt ben och sida, upprepa övningen tio gånger.

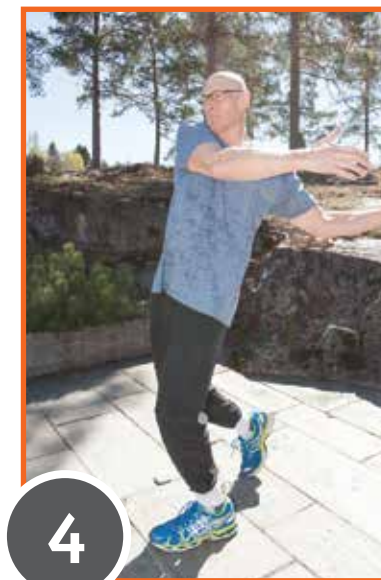
UPPREPPNING: 1 x10



2



3



4



1

Denna övning är bra för rörligheten i skulderpartiet. Stå stadigt med armarna hängande längs sidorna. Lyft armarna över huvudet och låt händerna korsas varandra innan du tar ner dem igen. Utför rörelsen kontrollerat och undvik att slänga för mycket med armarna. Då får du bäst effekt.

UPPREPPNING: 1 x10



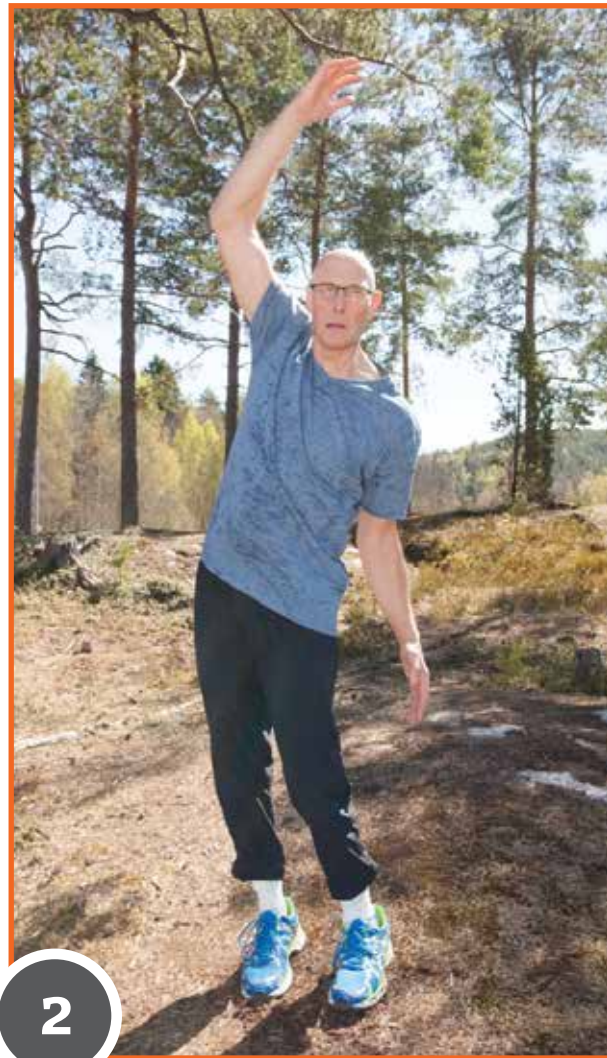
2



3



4



Armsving med höften ut åt sidan. Låtsas att du håller en stor boll i händerna, som du flyttar från sida till sida. Stå med benen brett isär och pressa höften ut mot sidan när du lyfter armen över huvudet. Desto längre du kommer, desto bättre. Men överdriv inte. Det skall inte göra ont.

UPPREPPNING: HÖGER x10, VÄNSTER x10



Ta semester – men inte från K2 Vitamin och fysisk aktivitet

Äntligen är der semester, förhoppningsvis väntar soliga dagar och ljusa nätter. Men även om vi passar på att slappa lite extra under semestern, finns det några saker du inte bör ta semester ifrån: Daglig fysisk aktivitet för att upprätthålla normal benstomme och normal muskelfunktion. Många väljer även att ta ett dagligt tillskott av K vitamin som bidrar till normal benstomme och D vitamin som stödjer god muskelfunktion. K2 Vitamin Infinity innehåller både K och D vitamin.

Tillsammans med tore Foss, tvåfaldig världsmästare i inomhusrodd och ägare av Skullerud Sportssenter, har vi valt ut några enkla övningar du kan göra i sommar. Du behöver minimalt med utrustning, bara ett kvastskaf, mjuk underlag och ett glatt humör.

Lycka till och njut av sommaren!