

BASSIN- TRÆNING

**LAVT
VAND**

Gangøvelser

Redskaber: Evt. blylodder om fødderne (hårdere)

1. Forlæns, baglæns og sidelæns
2. Løb – brug armene til at trække dig fremad

Variationer:

- Tempo – langsomt, moderat eller hurtigt
- Korte eller lange skridt

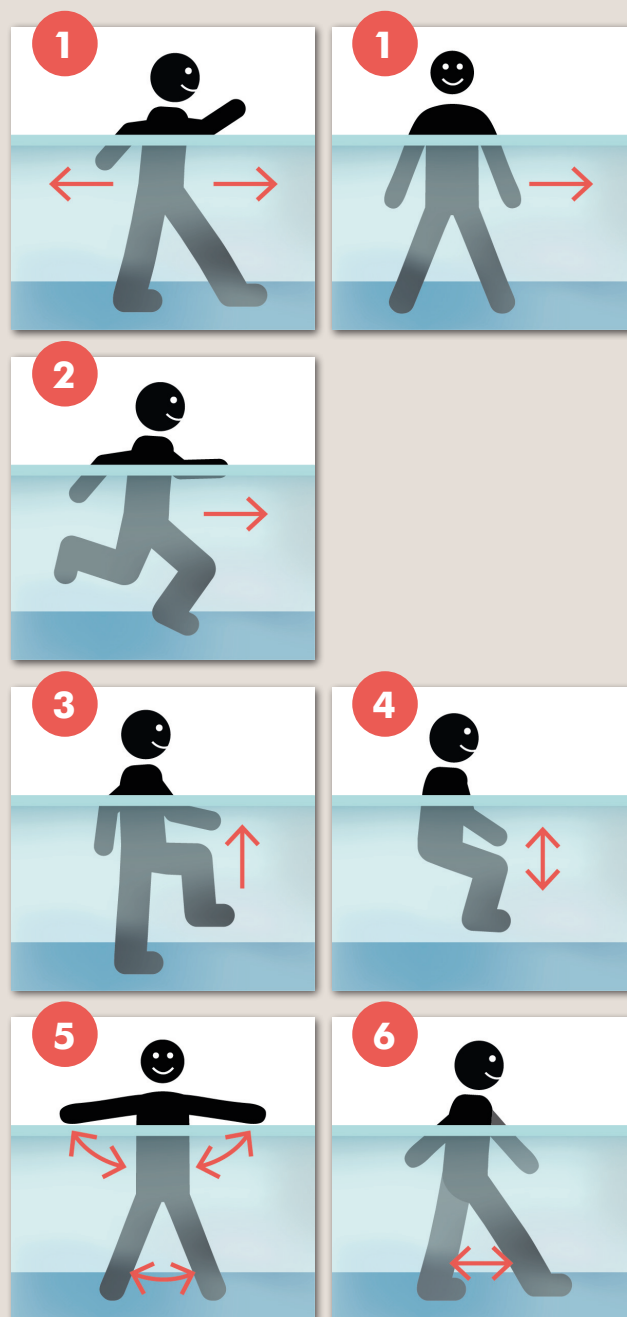
Stående ben-øvelser

Redskaber: Evt. blylodder om fødderne (hårdere)

3. Høje knæløft – få knæene godt op mod brystet
4. Hop – kom godt ned i knæ og hop højt
5. Sprællemænd
6. Saks – strakte arme og ben frem og tilbage. Højre arm og venstre ben samtidig, venstre arm og højre ben samtidig

Variationer:

- Tempo – langsomt, moderat eller hurtigt
- Korte eller lange skridt



Stående skulder-øvelser

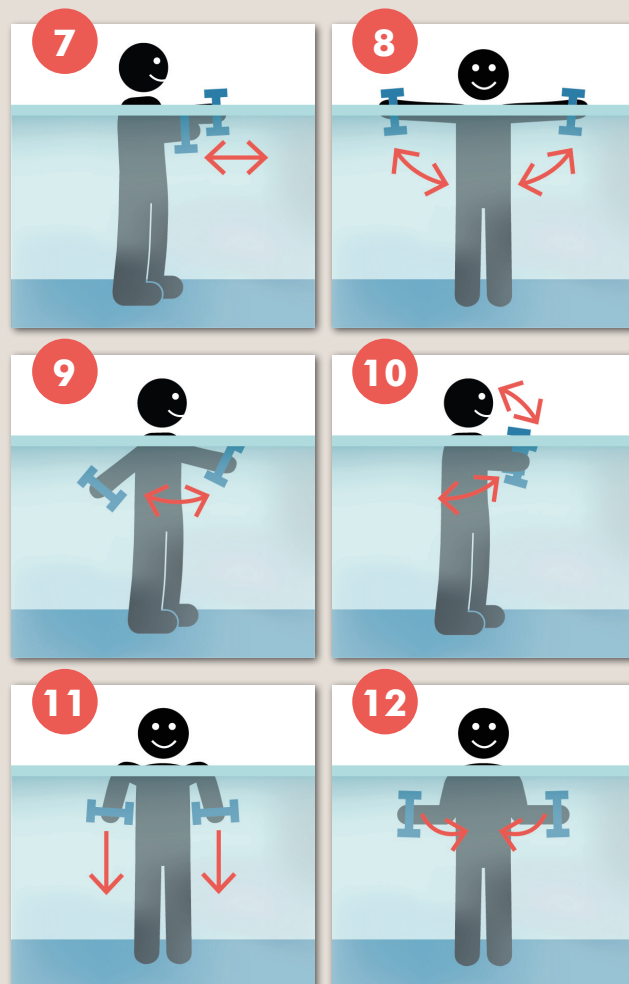
Redskaber: Håndvægte med opdrift

OBS! Skuldre under vandet, evt. ned i knæ

7. Boks fremad med armene
8. Før strakte vandrette arme fra siderne ned mod kroppen
9. Saks de strakte arme frem og tilbage samtidig hver sin vej nede langs kroppen
10. Saml de strakte vandrette arme foran kroppen i vandoverfladen og retur til ud lige ud for skulder
11. Med håndvægte i hænderne og arme bøjede ind til kroppen – stræk armen lodret ned i vandet langs kroppen
12. Med bøjede albuer helt ind til kroppen – roter underarmen ud til siden og tilbage igen

Variationer:

- Tempo – langsomt, moderat og hurtigt
- Anvendelse af håndvægte i øvelserne, holdes under vandoverfladen



Vær opmærksom på holdningen i kroppen og at trække vejret under øvelserne.