

Simhopp

TRÄNINGSPROGRAM HAND

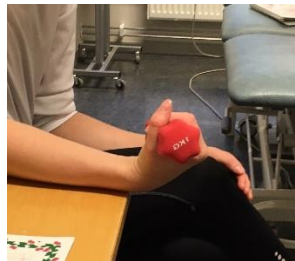
1.Handledssträck

Lyft upp så högt du kan – bromsa långsamt ned



2. Handledsböj

Lyft upp så långt du Kan- bromsa långsamt ned



3. Tummen upp

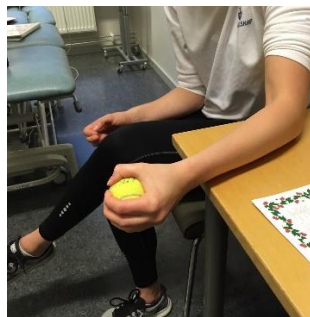
Håll hanteln med tummen pekandes upp mot taket. Böj upp handen i tummens riktning så högt det går- bromsa långsamt ned



4. Klämma ihop

skumgummiboll/cylinder

Ta en skumgummiboll/Tvättsvamp. Krama ihop den med fingrarna så hårt du kan-släpp



5. Spreta med fingrarna

Tvinna en stor gummisnodd runt alla fingrar. Lägg handen med handflatan ned på ett bord. Spreta så mycket du kan med fingrarna-släpp tillbaka



Bromsa rörelserna på tillbakavägen

10x3 kör båda händerna