

## Mjukt Gummiband

10*2	inåttrotation, kastsida	Arm i 90 grader. Armbåde i sida
5*2	inåttrotation, fel sida	Arm i 90 grader. Armbåde i sida
10*2	utåttrotation, kastsida	Arm i 90 grader. Armbåde i sida
5*2	utåttrotation, fel sida	Arm i 90 grader. Armbåde i sida
10*2	baksida axel, kastsida	Dra bandet 30 grader stigande lutning. Håll fram handen med lite spänt band. Dra armen bakåt/uppåt till passningsposition.
5*2	baksida axel, fel sida	Dra bandet 30 grader stigande lutning. Håll fram handen med lite spänt band. Dra armen bakåt/uppåt till passningsposition.
10*2	rotation axel, kastsida	Armbåde i höjd med axel. Armbåge i 90 grader. Roterar axeln bakåt med spänning i bandet. Håll emot när handen förs framåt i retur
5*2	rotation axel, fel sida	Armbåde i höjd med axel. Armbåge i 90 grader. Roterar axeln bakåt med spänning i bandet. Håll emot när handen förs framåt i retur
10*2	Rev. Fly	framför bröstet tills helt sträckt med armarna rakt ut.
10*2	rotation av axlar	Håll gummiband i båda händerna och dra bandet över huvudet med raka armbågar tills du har banded bakom dig.
<b>Gummibandsloop, hårt</b>		
10x2	Sidosteg hö	Gummiband kring anklarna. Gå i sidled med lätt böjda knän, med minimiavstånd på 30 cm mellan fötterna hela tiden. Undvik att vagga. Upp med bröstet och armarna
10x2	Sidosteg vä	Gummiband kring anklarna. Gå i sidled med lätt böjda knän, med minimiavstånd på 30 cm mellan fötterna hela tiden. Undvik att vagga. Upp med bröstet och armarna