



Hulahop-ring (Rockerring)

Øvelser:



Kondition 30 sek.

Trip på stedet, mens du støtter dig til rockeringen.

Rockering 30 sek.

Rock den ven, der er naturlig for dig.

Kondition 30 sek.

Bøj ned i knæerne, mens du støtter dig til rockeringen.

Rockering 30 sek.

Rock den modsatte vej af det, der i udgangspunktet er naturlig for dig



Kondition 30 sek.

Bøj og stræk i armene med rockeringen som belastning.

Rockering 30 sek.

Stræk armene mod taget, mens du rocker (den modsatte vej)

Kondition 30 sek.

Knæløft, mens du støtter dig til rockeringen..

Rockering 30 sek.

Variér tempoet på rockeringen (den meste naturlige vej).



Kondition 30 sek.

Løft rockeringen op og ned over hovedet.

Rockering 30 sek.

Bøj ned i knæerne, mens du rocker (den mest naturlige vej).