

Rockering med Anne Marie



Gul veier 1,2 kg
kg

Grå/rød/rosa veie 1,5 kg

Grå/turkis veier 2,1



1) **Kondisjon 30 sek:** tripp på stedet mens du støtter deg til rockeringen
Rockering 30 sek: rock vanlig



2) Kondisjon 30 sek: knebøy mens du støtter deg til rockeringen
Rockering 30 sek: rock motsatt vei



3) Kondisjon 30 sek: løft rockeringen over hodet
Rockering 30 sek: bøy i knærne mens du rocker (vanlig vei)



- 4) **Kondisjon 30 sek:** bøy i armene med rockeringen som belastning
Rockering 30 sek: strekk armene mot taket mens du rocker (motsatt vei)