

Opvarmning

Tørsvømning

En anden god øvelse til specifik opvarmning er "tørsvømning", hvor skulder- og albueled varmes op. Tørsvømning er lidt ligesom armcirkler. Stå op, og prøv at efterligne "crawl". Skift mellem fremad, bagud og hvor armene svinger i hver sin retning.

