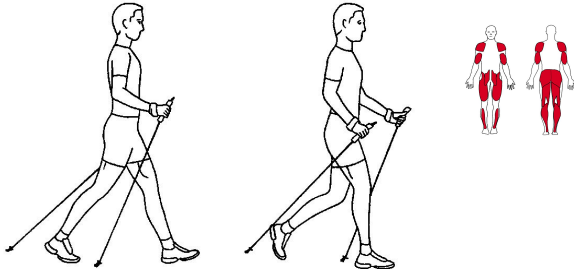


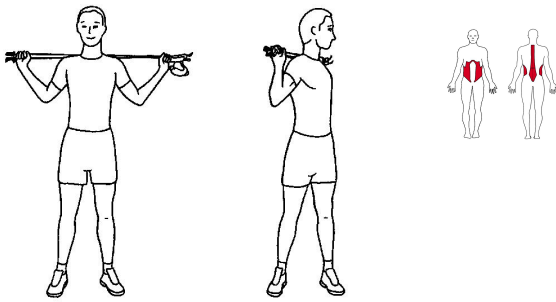
Varva promenaden med övningar.

Ex. Gå 5-10 minuter, stanna upp - utför en uppvärmningsövning, gå vidare 10 minuter, stanna upp och utför ett antal övningar, osv.



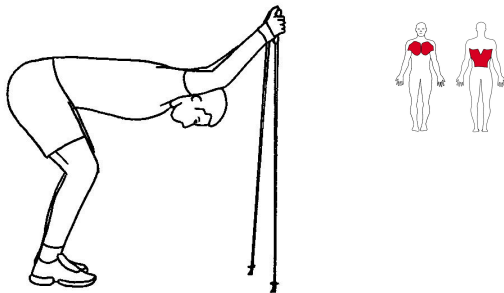
1. Stavgång

Gå rakt fram med rak rygg och avlappnade axlar. Ha armarna förhållandsvis tätt intill kroppen och håll överkroppen lätt framåtlutad. Ha ett lätt grepp kring stavarna och svinga armarna växelvis fram och tillbaka. Stavarna sätts i marken i höjd med hälen på motsatt fot och ska peka snett bakåt genom hela armrörelsen. Tryck staven bakåt tills handen är bakom din kropp. Gå med lätta och långa steg och hitta ditt eget tempo. Med hjälp av stavarna får du en bra rytm och bättre hållning.



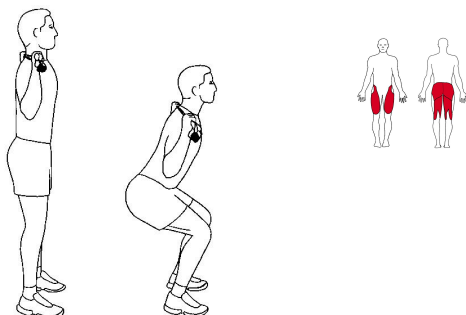
2. Uppvärmning: rotationsövning

Stå med rak rygg och ha ungefär höftbrett avstånd mellan fötterna. Håll stavarna bakom huvudet så att de vilar på axlarna, alternativt låt dem vila fram på bröstbenet. Spänn lätt i mag- och ryggmuskulaturen. Vrid överkroppen långsamt från sida till sida utan att flytta fötterna.



3. Töjning av överkroppen

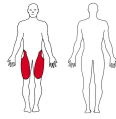
Stå med lätt böjda ben. Placera stavarna framför kroppen och använd remmarna till att få ett bra och avslappnat grepp om stavarna. Håll armarna raka och låt överkroppen hänga tungt ner mot underlaget så att du känner att det sträcker i framsidan av axlarna, bröstet och ner över ryggen.



4. Knäböj m/stavar

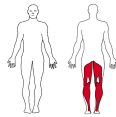
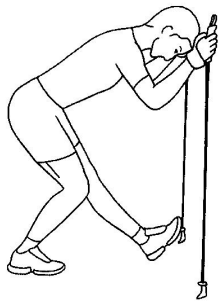
Stå med fötterna i axelbrett avstånd och håll stavarna på axlarna alternativt ha stavarna kvar i backen som balansstöd. Böj i höft och knä så djupt som känns bra och pressa upp igen. Håll ryggen rak och blicken riktad framåt. Alternativt kan du hålla den djupa ställningen i några sekunder innan du pressar upp igen.





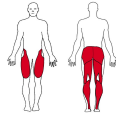
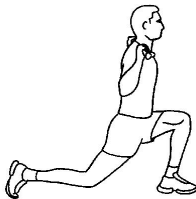
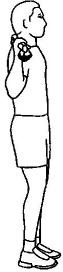
5. Stretching av framsida lår

Stå med rak kropp och stöd dig mot stavarna. Greppa tag om den ena vristen. Håll låren samlade och pressa fram höften tills du känner att det sträcker i framsidan av låret, för ev. hälen upp mot sätet för att få ytterligare stretch. Håll 30 sek. Byt ben.



6. Stretching av baksida lår och underben

Stå med det ena benet böjt och sträck det andra benet framför dig. Stöd dig mot stavarna. Håll hälen mot underlaget, pressa tårna mot dig och fäll överkroppen långsamt framåt tills det sträcker i baksidan av lår och underben. Undvik att krumma ryggen. Håll 30 sek. Byt ben.

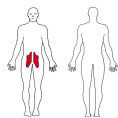
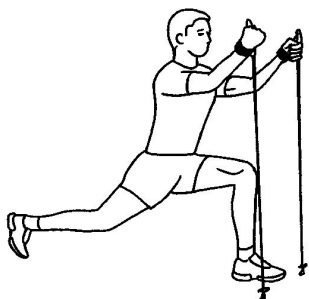


7. Utfall framåt

Stå med samlade ben och håll stavarna på axlarna alternativt ha stavarna kvar i backen som balansstöd. Lyft det ena benet och fall framåt. När benet träffar underlaget bromsar du rörelsen tills kroppen är i en djup position. Sparka ifrån och återgå till startpositionen. Upprepa med motsatt ben.

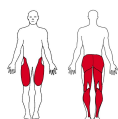
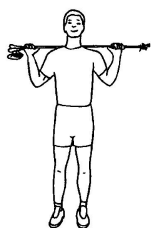
Alternativ övning: ta ett lite större steg framåt och stanna i den positionen (med ena benet framför det andra). Böj båda knäna så djupt som känns bra, du ska kunna bibehålla balansen och kunna hålla mage-rygg stabilt. Tryck ifrån och kom upp men stå kvar i "steget". Upprepa med samma ben önskat antal gånger. Sen byter du ben.





8. Stretching av höftböjare

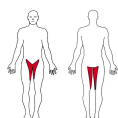
Använd stavarna som stöd. Ta ett långt steg framåt. Böj lätt i knät på det bakre benet och pressa höften framåt och nedåt tills det sträcker i framsidan av höften. Undvik att svanka. Håll 30 sekunder. Upprepa med motsatt ben.



9. Utfall åt sidan

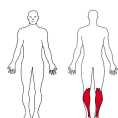
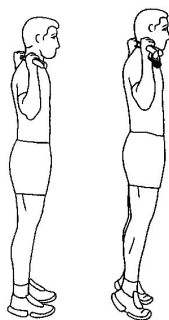
Stå med samlade ben och håll stavarna på axlarna alternativt ha stavarna kvar i backen som balansstöd. För det aktiva benet ut åt sidan och lägg över kroppsvikten på detta. När foten träffar underlaget bromsar du rörelsen. Vid slutpositionen är det aktiva benet böjt och stödjebenet nästan rakt. Återgå snabbt till startpositionen och upprepa. Byt ben.

Alternativ övning: ställ dig bredbent och lägg över tyngden på det ena benet samtidigt som du böjer i knät. Tryck ifrån med det böjda benet tillbaka till startpositionen och upprepa åt andra sidan.



10. Stretching av insida lår

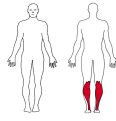
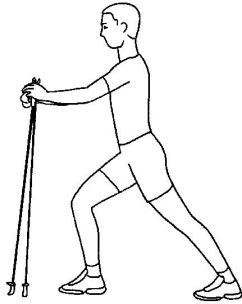
Stå bredbent och stöd dig mot stavarna som du placerar framför kroppen. Lägg kroppstyngden över på det ena benet. Böj i knät tills du känner att det sträcker på insidan av det motsatta låret. Håll 30 sek. Byt ben.



11. Tåhäv m/stavar

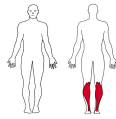
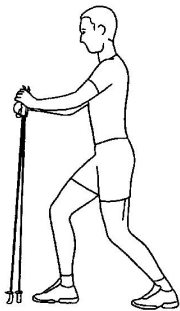
Stå med stavarna vilandes på axlarna alternativt ha stavarna kvar i backen som balansstöd, och ha ungefär höftbrett avstånd mellan fötterna. Pressa upp till tåstående och sänk långsamt ner igen.





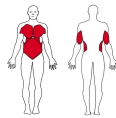
12. Stretching av baksida underben

Stå med det ena benet en bra bit framför det andra. Stöd dig på stavarna som du placerar framför kroppen. Det bakre benet ska vara sträckt och det främre böjt. Pressa höften framåt och nedåt medan du behåller hälen i underlaget. När du känner att det sträcker i baksidan av underbenet håller du positionen i 30 sek. Byt ben.



13. Stretching av baksida underben m böjt knä

Stå med det ena benet framför det andra. Stöd dig på stavarna som du placerar framför kroppen. Båda knäna ska vara lätt böjda och fötterna ska peka rakt fram. Pressa det bakre benet fram och ner medan du behåller hälen i golvet. När du känner att det sträcker i baksidan av underbenet håller du positionen i 30 sek. Byt ben.



14. Kombinerad armhävning och mountain climber mot bänk

Starta i en armhävningssposition med händerna på en bänk eller liknande. Håll magen och ryggen stabil, medan du växelsvis drar knäna upp mot armbågen. Efter en repetition med varje knä, sänker du ned bröstet mellan händerna i en armhävning. Pressa dig upp igen och upprepa övningen med ena knät i taget.

