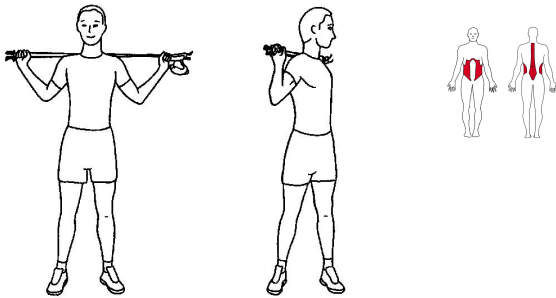


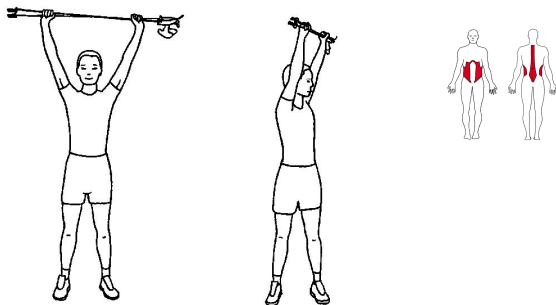
Övningar som du kan använda som uppvärmning innan du påbörjar din stavgångspromenad



### 1. Uppvärmning: rotationsövning 1

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

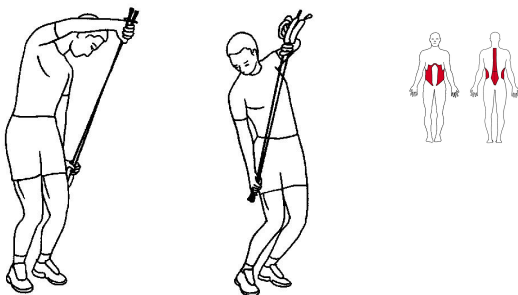
**Tid: 1-2 min**



### 2. Uppvärmning: rotationsövning 2

Stå med rak rygg och ha ungefär höftbrett avstånd mellan fötterna. Håll stavarna med raka armar över huvudet. Spänn lätt i mag- och ryggmuskulaturen. Vrid överkroppen långsamt från sida till sida utan att flytta fötterna.

**Tid: 1-2 min**



### 3. Uppvärmning: "Paddeltag"

Stå med lätt böjda knän och håll stavarna med ett brett grepp framför dig, tätt intill kroppen. Spänn lätt i mag- och ryggmuskulaturen. Ta stora paddeltag till var sida, medan du samtidigt böjer och sträcker lätt i knäna. Utför rörelsen i ett lugnt tempo med en god rytm.

**Tid: 1-2 min**

