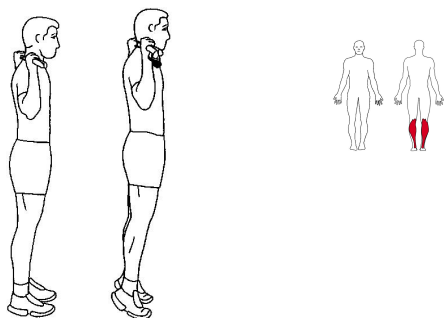


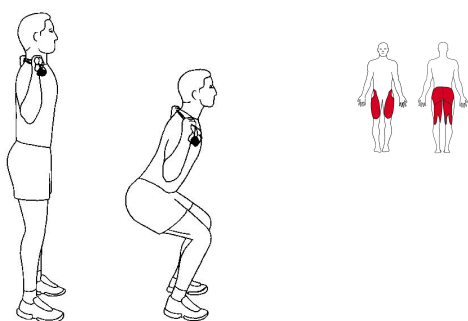
Övningar för benstyrka som du kan göra under din stavgångspromenad



1. Tåhäv m/stavar

Stå med stavarna vilandes på axlarna och ha ungefär höftbrett avstånd mellan fötterna. Pressa upp till tåstående och sänk långsamt ner igen.

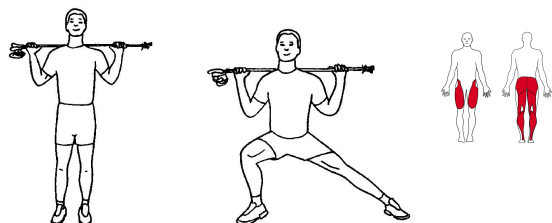
Repetitioner: 10 , Sets: 3



2. Knäböj m/stavar

Stå med fötterna i axelbrett avstånd och håll stavarna på axlarna. Böj dig till ungefär 90° 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.

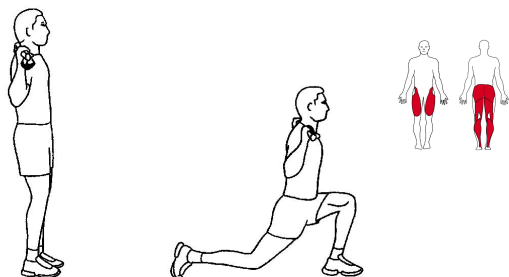
Repetitioner: 10 , Sets: 3



3. Utfall åt sidan m/stavar

Stå med samlade ben och håll stavarna på axlarna. 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.

Repetitioner: 10 , Sets: 3



4. Utfall framåt m/stavar

Stå med samladet ben och håll stavarna på axlarna. 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.

Repetitioner: 10 , Sets: 3

