

Käppgympa



1. Ryggens rotation

Ta ett axelbrett grepp om staven och böj lätt i knäleden. Lägg staven bakom axlarna. Alternativt kan du hålla staven framför bröstet. Roter kroppen långsamt från sida till sida. För även blicken åt det håll du roterar. Övningen tränar ryggens rotation och rörlighet.



2. God morgon

Håll fortfarande staven bakom axlarna/framför bröstet. Skjut höfterna bak, böj dig framåt från höftleden med rak rygg. Det räcker att du kommer ner till 90 grader. Kom långsamt upp tillbaka, och upprepa rörelsen. Rörelsen ger dig töjning i baklåren samtidigt som du tränar ryggens kontroll.



3. Sidostretch stående

Håll i staven med båda händerna. Ta en höftbred ställning i benen, stå stabilt. Lyft upp staven ovanför huvudet. Böj från sida till sida, så att du känner en skön töjning i sidan av kroppen.



4. Axelpress uppåt

Börja med att hålla i staven med båda händerna, framför bröstet. Pressa sedan upp staven ovanför huvudet, och för långsamt ner framför bröstet igen. Rörelsen aktiverar blodcirkulationen i övre kroppen och du får upp värmen.



5. Paddling

Håll i staven med båda händerna. För turvis fram ändan av staven, som om du skulle paddla, staven ritar en åtta. Byt emellan håll och "paddla" bakåt. Gör en stor rörelse, så att du får rotation i övre kroppen.



6. Balansträning på ett ben

Håll stavarna i marken. Lyft upp ett ben för att utmana din balans. Stavarna kan hållas i marken som ett lätt stöd, ifall det behövs. Om du känner dig trygg och vill ha mera utmaning, kan du lätt lyfta upp stavarna från marken.



7. Knäböj

Håll staven bakom axlarna/framför bröstet. Ta en höftbred position i benen. Kolla att knäna och tårna går i linje rakt fram. Håll vikten jämt på hela foten. För rumpan bak, böj knäna och kom ner i ett knäböj. Du kan börja med några mindre knäböj och sen gå djupare ner i rörelsen ifall det känns bra. Rörelsen tränar benens styrka.

8. Utfallssteg

Ta ett steg fram, håll stavarna i marken som ett litet stöd. Håll vikten på båda benen. Böj kontrollerat knäna och sänk dig ner. Kolla att tårna och knäet går rakt fram i samma linje. Pressa dig sedan upp tillbaka. Stig fram med andra benet och gör samma rörelse. Upprepa några gånger. Rörelsen tränar benens styrka och balans.

