



KROPPROTATION

Stå i bra hållning. Lyft ditt högra ben fasthakat i luften och rotatera samtidigt överkroppen åt höger. Upprepa på båda sidor. Rörelse aktiverar balansen och ökar ryggradens rörlighet.

SIDOBÖJNING

Stå upprätt med benen höftbrett isär. Böj överkroppen åt höger och återgå till startpositionen. Upprepa till vänster. Rörelsen tränar bålmusklerna och sträcker ut revbensmusklerna.



ARMHÄVNING

Ta tag i ändarna på stavarna och placera stavarna stadigt mot till exempel en trädstam. Håll din kropp rak och fötterna stadigt på marken. Låt armbågarna böjas långsamt, stanna en stund och sträck ut armbågarna

RODD MED STAVAR

Stå benen höftbrett isär med lätt böjda knän. Luta överkroppen framåt från höften och för armarna rakt nära knäna. Dra stavarna mot naveln, armbågarna bakåt, och dra samtidigt ihop skulderbladen. Rörelsen engagerar musklerna i övre delen av ryggen.



UTFALL

Stå i upprätt stående position. Få stöd från stavarna. Ta ett långt steg med höger fot bakåt och böj på knäna. Vikten ligger på framfoten, häl på basen. Knä och fotled ovanpå.

Sträck upp dig med hjälp av muskelstyrkan i dina nedre extremiteter. Gör rörelse på båda nedre extremiteterna. Rörelsen utvecklar muskelstyrkan i de nedre extremiteterna.