
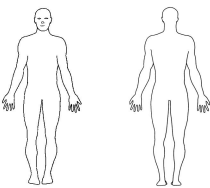
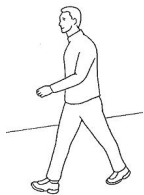
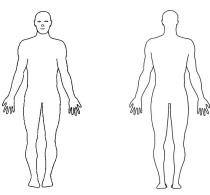

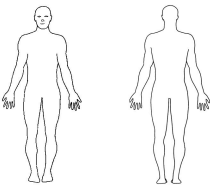

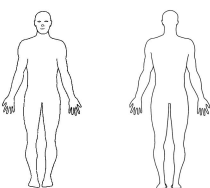

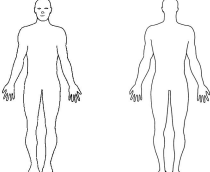

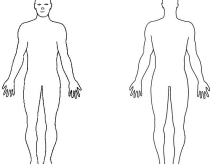
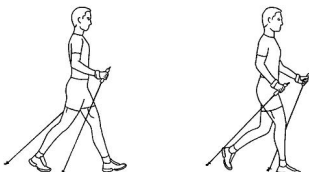
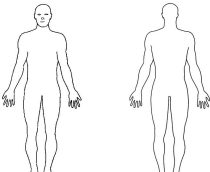
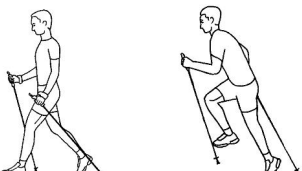
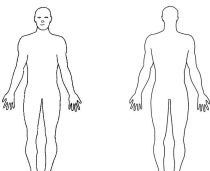
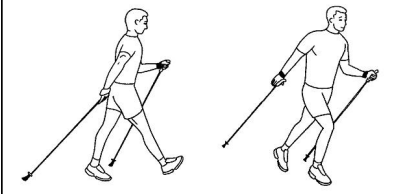
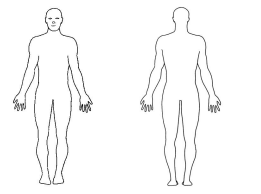
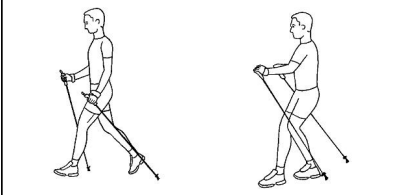
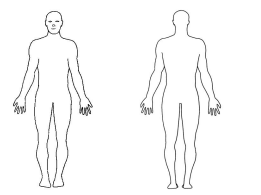

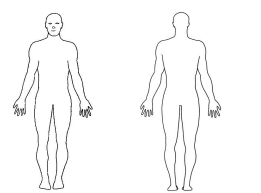


Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Löpning				
2 - Gå				
3 - Gå i trappor				
4 - Springa i trappor				
5 - Cykla				
6 - Bröstsöm				
7 - Stavgång				Gå rakt fram med rak rygg och avlappnade axlar. Ha armarna förhållandsvis tätt intill kroppen och håll överkroppen lätt framåtlutad. 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
8 - Stavgång i uppförsbacke				Lägg kroppstyngden framåt och använd stavarna aktivt för att avlasta benen. Hitta ett passande tempo som du klarar att hålla hela vägen upp.



[See video of your exercises](#)

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
9 - Sprint stavgång				Gå med ett raskt tempo. Håll överkroppen lätt framåtlutad och använd aktivt stavarna. Till skillnad från vanlig gång finns det perioder då ingen av fötterna vidrör marken.
10 - Stavgång i nedförsbacke				Gå nedåt med korta steg och använd stavarna aktivt för att avlasta benen. Luta kroppen något bakåt, böj och svikta ordentligt i knän och höfter.
11 - Rollerblades				



[See video of your exercises](#)