

LÄTTSAM KÄPPGYMNASTIK

TEXT OCH BILDER: JARI AUTERE

Du behöver inte alltid träna på fullt, utföra knäböj med maxvikter eller bita ihop tänderna medan du tränar. Ibland är det bättre att träna lite lättare och värma upp musklerna. Ett bra exempel på denna typs träning är käppgymnastik – som även får dig att svettas.

ÖVNING 1: ROTATIONER MED KÄPP



Ta en stående grundposition och greppa käppen med ett brett grepp. Börja föra käppen över huvudet, en hand i taget, bakom ryggen och låt den andra handen följa med. Fortsätt sedan föra pinnen tillbaka till framsidan. Gör tio varv, byt riktning och gör tio varv åt andra hållet.

ÖVNING 2: SIDOSTRETCH



För käppen ovanför huvudet och börja böja dig åt ena sidan. Känn sträckningen i sidan av magen. Upprepa på andra sidan.

ÖVNING 3: ÖVERKROPPSROTATION



För pinnen bakom nacken. Börja rotera överkroppen och håll bäckenet på plats. Roter långsamt från sida till sida.



ÖVNING 4: STRETCH FÖR ÖVRE RYGG OCH BAKRE LÅR

Lägg käppen upprätt framför dig och ta i ungefär vid axelhöjd. Börja böja kroppen framåt med rak rygg. Känn stretchen i bakre låren, ryggen och möjligtvis axlarna.



ÖVNING 5: RODDÖVNING

Böj dig framåt med rak rygg. Ta ett axelbrett grepp om käppen och för den till diafragmans höjd samtidigt som armbågarna rör sig tätt vid sidorna. Sänk ner käppen till utgångsläget och upprepa rörelsen.



ÖVNING 6: UPPÅT RODD

Ta ett axelbrett grepp om käppen och låt käppen vila framför kroppen vid höfthöjd. Dra käppen upprätt till brösthöjd och sänk till utgångsläget. Upprepa rörelsen.



LIIKE 7: UTFALLSSTEG

Om du inte fått varmt än så får du det senast nu. Lägg käppen i golvet upprätt framför dig och håll i vid axelhöjd. För stödbenet bakåt och stig framåt med andra benet så att det bakre benets knä nuddar golvet. Upprepa rörelsen tio gånger och byt ben.

BRA, EN RUNDA KÄPPGYMNASTIK GJORT! VILA NU EN STUND OCH SÄTT IGÅNG NÄSTA RUNDA!!