

Pargympa – styrka och balans

- Gör varje rörelse så många gånger det känns lämpligt, lika många gånger på båda sidorna. Muskelstyrkan utvecklas bäst när ni upprepar varje övning 10–15 gånger, 1–3 varv.



1. Stående rotation

- Stå stadigt med ryggarna mot varandra men lite ifrån varandra.
- Vrid sakta överkroppen mot motsatt håll och ge föremålet åt ditt par.
- Vrid sakta överkroppen mot det andra hållet och ge föremålet åt ditt par.



2. Stående sträck och böj

- Stå stadigt med ryggarna mot varandra men lite ifrån varandra.
- Sträck sakta armarna samt ryggen uppåt och bakåt och ge föremålet åt ditt par.
- Böj sakta armarna samt ryggen neråt mellan benen och ge föremålet åt ditt par.



3. Stående drag

- Stå stadigt vända mot varandra, med den ena foten framför den andra.
- Håll i en handduk med motsatt hand.
- Dra turvis handduken mot dig själv medan den andra bromsar.



4. Knäböj

- Stå stadigt vända mot varandra.
- Tag ett stadigt grepp om den andras underarmar.
- Gå sakta samtidigt ner i ett knäböj.
- Kom sakta upp tillbaka, du har vid behov stöd av den andra.



5. Stående arm- och axelträning

- Stå stadigt vända mot varandra.
- Sträck ut armarna mot varandra och placera dina händer på den andras händer.
- Med raka armar trycker först den ena ner och den andra bromsar och sedan tvärtom.
- Kom ihåg att byta händernas plats.



6. Spegelbildsträning

- Stå stadigt vända mot varandra.
- Den ena gör långsamma rörelser med armar och eventuellt ben.
- Den andra försöker hela tiden göra spegelbild av rörelserna.
- Byt uppgift.



7. Upp och ner

- Börja i stående position.
- Ta dig på eget fritt sätt ner så att du sitter eller ligger på golvet.
- Ta dig på eget fritt sätt tillbaka upp till stående position.
- Den ena står bredvid beredd att hjälpa medan den andra gör sin uppgift.

- Att stiga upp från golvet lönar sig att träna regelbundet, så att kunskapen sitter i.