

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 på ett kort avstånd.
- Roterar övre kroppen och ge handduken åt ditt par med båda händerna.
- Ta handduken emot från andra sidan.
- Ju längre avstånd ni har, desto svårare blir rörelsen.



2. Stående sträck och böj

- Stå stadigt med ryggarna mot varandra på ett kort avstånd.
- Sträck sakta armarna samt ryggen uppåt och bakåt och ge handduken åt ditt par.
- Böj sakta neråt mellan benen och ta handduken emot från 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 handduken mot dig själv medan den andra bromsar
- Byt roller.



4. Knäböj

- Stå stadigt vända mot varandra.
- Tag ett grepp om den andra personens underarmar.
- Gå sakta samtidigt ner i ett knäböj.
- Kom sakta upp tillbaka.
- Böjningen blir lättare, om ni gör det turvis.
- Paret kan hjälpa upp den andra.



5. Stående arm- och axelträning

- Stå stadigt vända mot varandra.
 - a) Sträck ut armarna mot varandra.
 - Placera dina händer på den andras händer.
 - Den ena trycker ner och den andra bromsar. Byt roller.
 - b) Vänd händerna så att den ena har tummen neråt och den andra uppåt.
 - Den ena trycker inåt och den andra håller emot. Byt roller.
- Kom ihåg att byta händernas plats.



6. Spegelbildsträning

- Stå stadigt vända mot varandra.
- Den ena gör rörelser med armar och ben. Den andra följer efter, som en spegelbild.
- Övningen blir svårare när man ökar farten eller står på ett ben.
- Byt roller.



7. Upp och ner

- Lägg dig ner på golvet.
- Stig upp grön golvet. Stilen är fri.
- Den andra kan hjälpa vid behov.

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