

Introduktion till träningen.

Övningarna riktar sig till oskadade dansare i sina bästa år (vilket vi ju alla är!).

Du tränar alltid utifrån din egen förmåga, det är ingen tävling. Antalet repetitioner på resp övning ska ses som riktlinjer. Kvalité går alltid före kvantitet.

Träningen ska inte göra ont.

Belastningen i övning 1-4 går att öka genom att hålla i vikter eller ha en ryggsäck med vikter i.

Känns det tråkigt att träna så sätt på lite pigg folkmusik till, så går det lättare!

Ta gärna promenader i varierande terräng, gå i skogen ger naturlig balansträning. Stavgång ger också träning åt bål och överkropp.

Kom ihåg, den träning som blir gjord är alltid den bästa!!

Lycka till!

Täby 20201202

Charlotte von Döbeln

Tidigare AF-dansare

Leg fysioterapeut

Stockholm norr Fysio & Gym

Sågv 2, Åkerberga

charlotte.vondobeln@stockholmnorr.se