

Vadpress

Vadpress tröttnar i synnerhet vadmusklerna. Under övningen flyttas uppmärksamheten oundvikligen till känslorna på musklerna, bort från ångest. Stå nära en vägg så att du kan ta stöd av den – luta dig emellertid inte mot väggen. Ställ dig på tå så högt du kan. Sänk sedan hälarne ner så att de inte rör golvet.

Gör en snabb och mjuk rörelse upp och ner, pumpa hela tiden. Byt sedan rytmen: stanna upp på tårna för en stund. Sänk hälarne ner långsamt mot golvet, ändå utan att de rör golvet. Ställ dig på tå långsamt igen och sänk ner långsamt.

Upprepa rörelsen långsamt för ett tag. Gör sedan en snabb, dynamisk rörelse igen. Pumpa upp och ner, mjukt och flexibelt. Du kan växla mellan en långsam och en snabb rytm flera gånger. Gör övningen så länge du orkar. Kom ihåg att andas.

Övningen i YouTube

<https://youtu.be/yE4KuQK3atk>



Digimieli

