

# Vadträning

Träna vaderna ute, hemma eller på gymmet – ingen utrustning krävs.

Passet finns som film, kan behövas till de skrivna instruktionerna, då det är lite svårt att formulera exakt hur övningarna ska utföras: <https://youtu.be/ltz4YWxQUSg>

## 1. Calf Jumps - 3 x 10 st

Med skor. Utgångsställning som inför en vanlig knäböj.

Hoppande knäböj, fast att man stannar till i bottenläget och gör en vadhävning. När man går neråt i knäböjen har man hälar i. Sitt på huk, upp på tå, hoppa upp till stående. Det är mycket spänst med i denna vadövning (tar mer på framsida foten/smälbenen). 3 x 10 är att du gör 10 st i en följd, vilar en stund innan nästa 10.

## 2. Tip toe pulses - 3 x 10 st

Med skor. Höftbrett mellan fötterna. Tårna rakt fram.

Stående under hela övningen. Gör 10 snabba vadhävningar. Gå ner och gör tio höga gående knälyft som aktiv avslappning. Repetera med 10 snabba.

## 3. Calf tilts - 3 x 10 st

Med skor. Höftbrett mellan fötterna. Tårna rakt fram.

Stående under hela övningen. Upp på tå för att spänna till vaden maximalt. Tillbaka och upp på hälar, blir motspänning i vaden samt en bra stretch på smälbenen.

## 4. One foot in front of the other - 2 x 20 st

Utan skor. Ena foten två decimeter framför den andra. Tårna rakt fram.

Stående under hela övningen. Pulsa med bägge fötterna samtidigt, byt fot som är längst fram.

## 5. Calf squats - 3 x 10 st

Med skor. Utgångsställning som inför en vanlig knäböj.

Knäböj med vadhävning i bottenläget. Med full spänning i vaden och på tå reser man sig upp till stående. När man går neråt i knäböjen har man hälar i.

#### 6. Triple threats - 2 x 20 set

Med skor. Stående under hela övningen, hälarna flyttas så lite som möjligt. Vadhävningar i tre olika vinklar. Börja med vadhävning rakt fram. Vinkla ut tårna halvvägs så långt man kommer, gör en ny vadhävning. Vinkla ut tårna så långt man kommer och gör vadhävning. Tillbaka till rakt fram med tårna.

#### 7. Nazisatan - 2 x 60 sekunder

Utan skor. Hukande ställning i hela övningen. Har man ett elastiskt band, sätt fast det mellan knäna och ha händerna bakom benen, på bandet. Gör snabba, snabba vadhävningar. Vila 30 sekunder mellan seten.

#### 8. Hindu squats with calf pulses - 3 x 10 st

Med skor. Sätt dig ner i en hindisquat med fötterna lite snett utåt. Sätt händerna i en Namaste. Gör vadhävningarna.

#### 9. Calf stretch - 2 x 5 st

Stående vadstretchning. En fot halvmeter framför den andra. Vid stretchen aktiveras främre och bakre vaden på olika sätt.