

TIPS PÅ ÖVNINGAR för motion/träna hemma 😊

Förslag på upplägg:

Gör varje övning i 50 sekunder

Vila därefter ca 15–20 sekunder och upprepa samma övning i ytterligare 50 sekunder.

Vila ca 25–30 sekunder och gör sedan nästa övning.

Alt. Använd dig av övningarna som inspiration för att få in rörelserna i din vardag.

Anpassa utifrån DIN dagsform och utifrån din förmåga.

Den bästa träningen är den som blir av... ALL rörelse räknas!

Med önskan om en riktigt fin vår

// Linda Wrangell Sjögren

Idrottskonsulent RF-SISU Uppland

FORSERAD GÅNG

Alt. Promenera på stället – bra övning att starta med för att bli varm i kroppen.



BENBÖJ MOT STOL

Träna benstyrka genom att sitta och resa dig upprepade gånger.

Grundposition är sittande med fötterna höftbrett isär, och försök ha knäna i rak linje med dina fötter. Båda fötterna helt i golvet.

Korsa dina armar och låt händerna vila på dina axlar för ytterligare aktivering av bål原因kulaturen.



”Vågskål” Balans

Håll i exempelvis en GALGE. Grundpositionen är att stå stadigt och sedan föra 1 ben bakåt (snudda golvet alt. Låt benet vara i luften för större utmaning), samtidigt som benet går bakåt faller du kroppen lite framåt och sträcker fram galgen.

Det blir som en vågskål...

För ytterligare utmaning – låt dina ögon vara stängda...

OBS! Provar du detta se till att du har gott om plats runt dig.



Öppna upp bröst

Höger / Vänster

Stå stadigt och stäck fram båda armarna och för ihop dina handflator.

Låt armarna vara i höjd med och i rak linje med dina axlar.

För vald arm bakåt samtidigt som du roterar med kroppen och följer handen med din blick.

På så vis öppnar du upp ditt bröst i en skön streckning.

Rörelsen ska utföras i lugnt och kontrollerat tempo.



ARMHÄVNING

Mot vägg, mot bord/bänkkant eller på golvet på knä eller tå.



RÖRLIGHET/ROTATION

med redskap att hålla i: tex petflaska, kavel, boll



BALANS

Med eller utan stöd – på två eller 1 ben.
Gå upp på tå och sträck på kroppen.



Twist med handduk

Du tränar både flås och core. Spela en bra låt – twista loss och ha skoj!



Höftlyft

Ligg på rygg med händerna bekvämt ut åt sidan, bred ut skuldror och sänk axlarna från dina öron.

Fötterna höftbrett isär med hela foten i golvet.

Lyft sedan höften högt upp mot taket samtidigt som du kniper ihop dina skinkor.

Sänk höften i lugnt tempo ned på golvet.

Upprepa!

