

LÄTTSAM TRÄNING

Tag en rörelsepaus tillsammans med oss på PRO, KORPEN och Gymnastikförbundet!
Vi behöver ställa oss upp och göra något med kroppen ungefär en gång i timmen, i alla fall om vi sitter mycket. Annars gör du en paus när du kan. Programmen på affischen tar cirka 5 minuter vardera att göra och det är bra om du kan göra det varje dag.

PROGRAMUTFORMNING: IRENE SAMUELSSON FOTO: JOHN HELLSTRÖM

RÖRELSEPAUS - SITTANDE



1. Uppvärmningsövningar

Värm upp med att rulla armarna bakåt – minst 10 ggr.
Fortsätt värm upp med "Heja" armar ovanför huvudet – minst 10 ggr.
Axlax upp och långsamt ner – minst 10 ggr.



2. Rörlighetsövningar

Gör en "maja" och kom upp och dra bak armarna och skulderbladen – minst 10 ggr.



3. Styrka och balans för ben och vader

Kom upp och stå vid stolen.
Kom upp på tå och sen häl, fortsatt en stund, men minst 10 ggr.
Släpp taget om stolen om det går.



4. Pulshöjande övning

Ställ dig mot stolen och håll händerna på stolens säte – småjogga lite med fötterna, räkna minst till 10.

Sätt dig sedan på stolen och gör små steg med fötterna och förflytta dig på stolen från sida till sida. Minst 10 ggr.



5. Varva ner med lite rörlighet

Sätt dig på stolen och gör en vridning i överkroppen, fortsatt minst 10 ggr.

Ändra sedan position – lätt framåt böjd, drar du bägge armarna bakåt, minst 10 ggr.

PROGRAMMEN
TAR CIRKA
5 MINUTER
VARDERA!

RÖRELSEPAUS - STÅENDE



1. Uppvärmningsövningar

På stället – sträck upp en arm i taget. Minst 10 ggr.

Snurra runt med armarna framför kroppen. Minst 10 ggr.



2. Steg och koordination

Steg bakom + arm fram. Minst 10 ggr.

Steg framför och armar bakåt. Minst 10 ggr.



3. Steg och koordination

Gå steg till sidan och tillbaka. Minst 10 ggr.

På stället små, små snabba steg. Minst 10 ggr.



4. Pulshöjning

På stället - Boxas med händerna framåt, med kraft. Minst 10 ggr

Gör några små hopp på stället (annars höga knän). Minst 10 ggr



5. Rörlighet

Sträck upp bägge armarna upp mot taket. Minst 10 ggr.

Rulla hela vägen ner till golvet – upprepa dessa båda minst 10 ggr



6. Gör en knäböj

Gör gärna båda övningarna och 10 ggr/övning



7. Nedvarvning

Sidvridning – rotation i ryggen

Sträck ut hela framsidan

När du behöver fler övningar så hittar du ett bra Seniorpaket på sisuidrottsbocker.se.

Lättsam Träning är gjort i ett samarbete med PRO, KORPEN och Gymnastikförbundet. Programmet innehåller ett sittgymna- och ett lättgymnaprogram + tre stycken styrkeprogram och är främst till för målgruppen mogna vuxna och seniorer. Hör gärna av dig till oss!