

Redskapsbana för seniorer

1 Harskutt över bänk

Bra styrkeövning för dina armar och handleder samt också pulshöjande.

3 Balansgång på rep

Håll gärna i en kompis. Balansen är viktig att öva på som äldre.

5 Ta dig över mjukplinten

Ta dig över plinten igen. En bra övning som stärker hela kroppen.

7 Gå under räck

Träning för ben, sätet och även bälten. Böj dig så djupt ner du kan.

9 Rocka rockring

En rolig övning som tränar hela bälten och ökar din rörlighet.

2 Ta dig över plinten

Att klättra och hoppa ner är en bra övning för hela kroppen.

4 Svinga dig i lianerna

En rolig övning som också stärker handgreppet.

6 Burpees i tjockmatta

Pulshöjande och ökar din uthållighet samt stärker hjärtat.

8 Slalom genom lianerna

Sicksacka dig genom lianerna. Här tränar vi snabbhet.

10 Klättra i ribbstolarna

Att klättra är bra koordinationsträning. Välj själv hur högt upp du vill klättra.

11 Björngång på golvet

Generell smidighetsövning för hela kroppen. Höjer dessutom pulsen.

Några tips innan ni kör igång:

Rekommenderad längd på ett helt träningspass är 50-60 min. Det tar 5-7 min att bygga banan. Se till att ni är flera, det är bra träning det också. Starta med en uppvärmning på 8-10 min, extra viktigt eftersom det är målgruppen vuxna och äldre. Gå, jogga, pulshöjande steg, armar, axlar och allmän rörlighet är exempel på bra uppvärmningsövningar.

Deltagarna behöver känna sig bekväma – om någon övning inte känns okej så kan man hoppa över den. Gör banan cirka 10-12 varv ungefär, det brukar vara lagom! Alternativt så länge ni tycker är kul. Det här är en redskapsbana som kan vara kul att plocka fram då och då, eller så utvecklar ni fler banor med olika övningar. Avsluta passet med en nedvarvning på 5 min tillsammans.

