



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 50 år

REKVISITTER:

En stol og en måtte.

ANTAL:

Min. 1

VARIGHED:

Min. 10 minutter

Motion for seniorer - Træning af baller og lår:

Træning af baller og lår er afgørende for at opbygge styrke og forbedre din kropsform. Disse øvelser målretter de store muskelgrupper i baller og lår og hjælper med at opbygge muskelmasse og øge din styrke. Husk at variere antal af gentagelser pr. øvelse og træne regelmæssigt for de bedste resultater. Brug evt. senere i træningssekvensen håndvægte.

SÅDAN GØR DU:



Ned og op i benene

Stå i bredstående. Fødderne peger udad. Ret ryg. Numsen ind under dig. Sænk skulderne. Ned og op. På vej op spænder du i ballerne. 10 gentagelser.



Op og ned med armene

Nu tager du armene med op over hovedet. Armene kører op og ned foran kroppen. Armene er oppe, når du er nede i knæ. 10 gentagelser.



Armen i vandret

Armene i vandret. Armene frem og op - og ned igen. Armene arbejder foran kroppen og op. Bliv nede i knæene - altså siddende. 10 gentagelser.



Squats

Squats øvelse. Stå i bredstående med hoftebredde. Bevæg dig lige ned og op - på vej ned og sidde. Cirka 10 gentagelser.



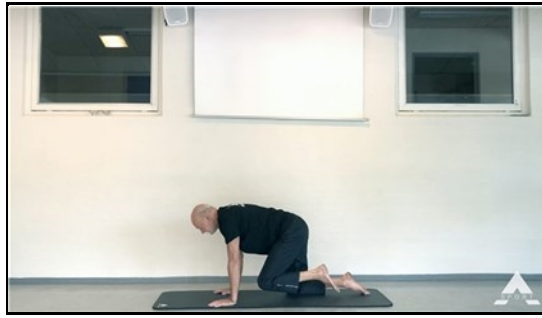
Arme med

Armene med. Ned i benene. På vej op spænder du i ballerne og holder maven godt inde. Lav gerne 10 gentagelser af øvelsen.



Løfte benet

Ned på alle fire. Hænderne lige under skulderne og knæene lige under hofterne. Hold maven oppe. Løft benet op i 90 grader. Knæet peger ned ad. Flex foden. Du løfter benet - et lille løft. Kig skråt frem eller lige ned i gulvet. 10 gentagelser med hvert ben.



Knæet frem og tilbage

Stå på alle fire. Du løfter/fører knæet lidt frem. Knæet eller benet bevæger du frem og tilbage. Benet ind under dig og derefter bagud og op. Spænd i ballen. Lang nakke. 10 gentagelser.



På ryggen

Lig på ryggen. Du tager den ene fod op og flexer foden. Fører benet ned eller pres hælen ned, mens du mærker, du spænder i benet. Lige før foden rammer måtten, fører du benet op igen uden at flexe i foden. Hold lænden i måtten. 10 gentagelser med hvert ben.



Svinge benet

Find en stol. Stolen kan være din støtte. Du løfter det ene ben - som til et knæløft. Svinger nu benet tilbage. Altså benet kører frem og tilbage i en god rytme. Husk strakt ryg. 10 gentagelser med hvert ben.



Ottetaller

Stil dig ved siden af stolen. Det er det yderste ben, der er i aktion. Nu laver du ottetaller med benet. Hoftene peges ligefrem/fremad. Du må ikke dreje i overkroppen. Husk at skifte ben samt hvilken side af stolen, du står ved. Ca. 10 gentagelser med hvert ben.