



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:

Ca. 5 minutter

Motion for seniorer - strækøvelser - del 2:

Se både del 1 og del 2

Strækøvelser er en vigtig del af enhver træningsrutine. Disse øvelser hjælper med at forbedre fleksibiliteten i dine muskler og led, hvilket kan reducere risikoen for skader og øge din mobilitet. Strækning kan også lindre muskelspændinger og reducere smerter. Når du udfører strækøvelser, er det vigtigt at huske at trække vejret dybt og tage det stille og roligt. Strækning bør aldrig gøre ondt - det bør kun føles som en behagelig trækning i musklerne. Regelmæssig strækning bør være en integreret del af din træningsrutine for at hjælpe med at opretholde en sund krop og forbedre din generelle bevægelighed.

SÅDAN GØR DU:



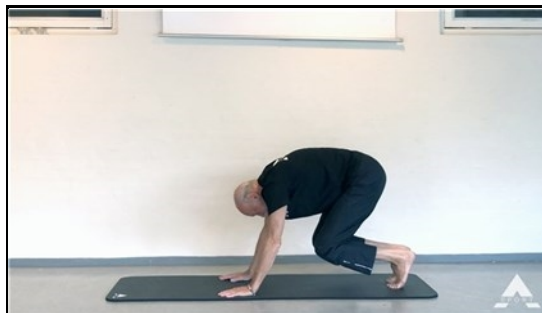
Stræk i lænderyg

Stå bag ved stolen og brug stoleryggen som støtte. Brug evt. en makker som støtte. Mærk stræk i lænderyggen. Bøj let i benene. Kig ned mellem armene.



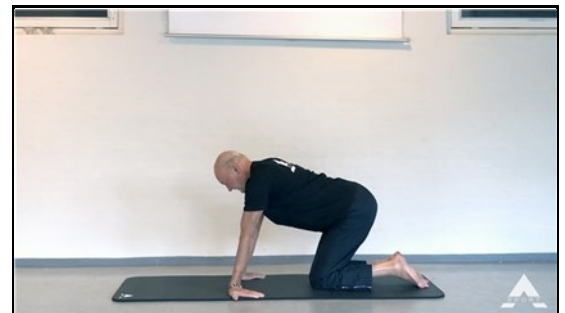
Massere lænd

Lig på ryggen. Rulle dig sammen som en kugle. Hænderne rundt om knæene. Massere lænden ved at lave små cirkler.



En kugle

Lig på dine ben. Krøl sammen eller rul sammen over dine ben. Rulle langsomt op at stå. Hvirvl for hvirvl. Skulder på plads.



Stræk arme

Stå på alle fire. Fingerspidser peger mod knæene. Sænke numsen mod hælene eller før numsen stille og roligt bagud til du mærker strækket i armene.



Hasestræk for ét ben

Stå med bredstående og i hoftebredde. Sæt den ene hæl foran. Stridt med bagdelen. Hold maven oppe. Bøj overkroppen ned over det strakte ben. Lang ryg. Over stræk ikke i knæet. Derefter det andet ben. Hold strækket mens du tæller til 8. Gentag strækket flere gange.



Lig udstrakt

Lig på ryggen - udstrakt med hænderne/armene over hovedet. Gør kroppen lang. Luk evt. øjnene. Fokuser på åndedrættet.



Rulle

Rulle ryggen. Stå med bredstående i hoftebredde. Rulle stille og roligt ned. Armene falder ned. Hæng med hovedet nedad. Slap godt af i nakken. Rulle stille og roligt op igen.