



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 50 år

REKVISITTER:

En måtte og elastik.

ANTAL:

Min. 1

VARIGHED:

Ca. 10 min.

Motion for seniorer - efter opvarmning 1. sekvens:

Første sekvens - 9 øvelser til dagens træning. Sekvensen er med brug af måtte, elastik (viskestykke eller håndklæde).

SÅDAN GØR DU:



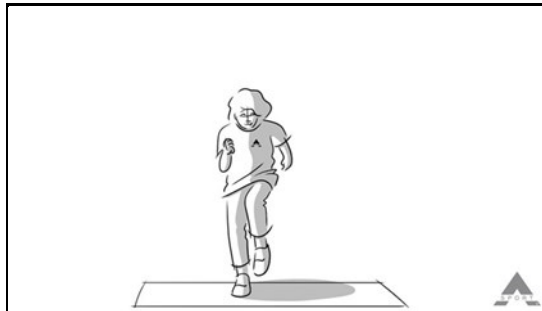
Knæløft

Hold elastikken imellem hænderne. Armene op til vandret, så skal du prøve at få knæet så langt op som muligt. Det er benet, som skal op, ikke ned med armene. Husk, at man kan sidde på en stol, og lave præcis det samme løft. 10 gentagelser.



Ottetal

Stå med hoftebreddes afstand. Svinge armene i ottetal foran brystet. Stadig med elastik eller viskestykke i hænderne. Hver gang du har armene over hovedet, så får du nemmere pulsen op. Minimum 10 gentagelser eller ottetaller.



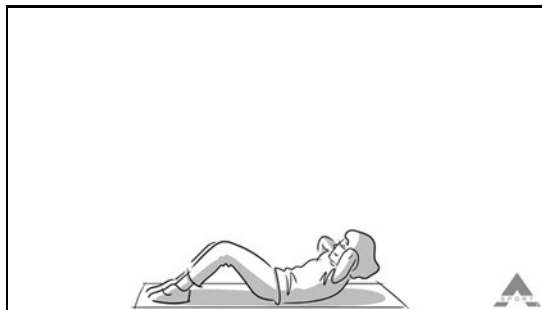
Gå på stedet

Nu skal du have lidt fart på og pulsen op. Gå på stedet med højt tempo. Lidt ned i lårene og hold din ryg ret. Du går lidt op og ned. Næste trin se step 4.



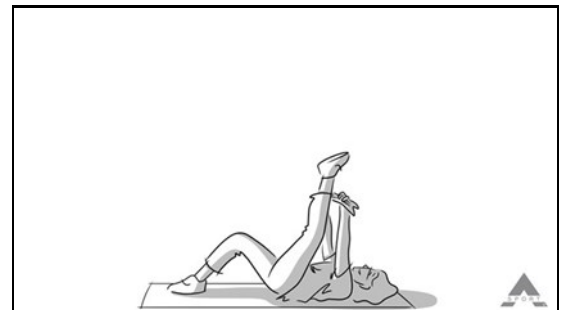
Gå og tæl

Ned i benene - tæl til 8 mens du går. Så bliver du hernede og ser om du kan strække armene op. Det er benene, der kører løs. Tæl 4,3,2,1 og op og ryste benene. Cirka 10 gentagelser.



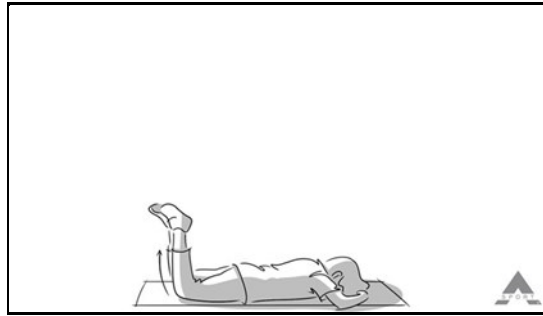
Rul op

Du skal ned på gulvet. Ligge på ryggen med armene ned langs siden. Lænd i gulvet. Hagen mod brystet. Rul så du bare lige løfter baghovedet og kigger op på knæene. Evt. støtte med hænderne, hvis du har lidt problemer med nakken. Husk, det må ikke være armene, der trækker. Pust ud når hovedet er oppe og træk vejret ind, når du ruller ned. 10 maverulninger.



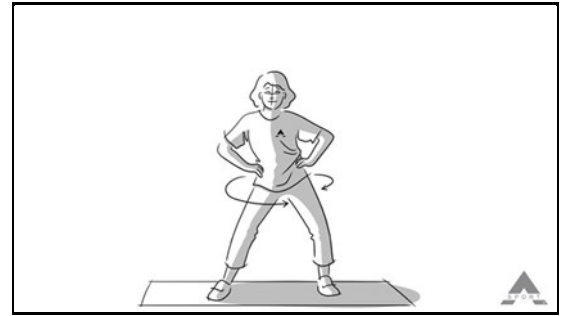
Benløft

Lig på gulvet med bøjede ben og armene lige op mod loftet. Hold elastikken i hænderne. Nu skal foden/benet op at røre elastikken. Skiftevis højre og venstre ben. Stræb efter at holde armene lodret hele tiden. 10 stk. med hvert ben.



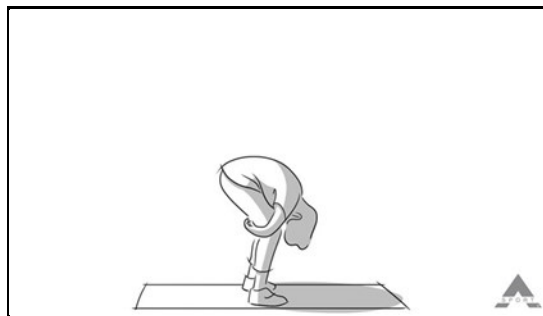
Maverulninger

Rulle om på maven. Åbne benene og sæt derefter hælene sammen. Løfte lårene op og tæl til 8. presse hælene sammen alt hvad du kan. Spænd op i maven så du ikke hænger. Ned og slappe af. Evt. minimum 10 gentagelser.



Cirkler med hofterne

Stå i god hoftebredde. Fødderne peger lige fremad. Bøje let i benene. Lave store cirkler med hofterne. Forsøg at holde overkroppen stille. 10 gange begge veje rundt - højre om og venstre om.



Skyde ryg stående

Rulle ned og tage fat rundt om knæhaserne. Skyde ryg stående. Pres skulderbladene op og hovedet hænger løst. Hold spænding. Slap af. Gentag spændingen ca. 10 gange. Rulle stille og roligt op efter øvelsen.