



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 50 år

REKVISITTER:

En stol.

ANTAL:

Min. 1

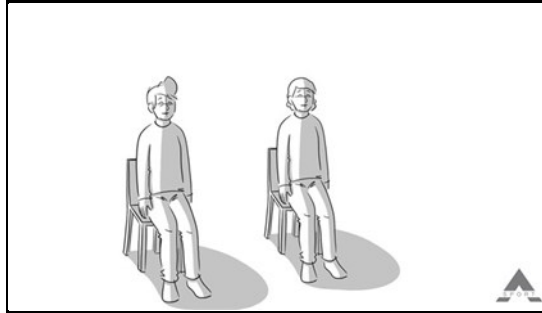
VARIGHED:

Min. 10 minutter

Stole yoga:

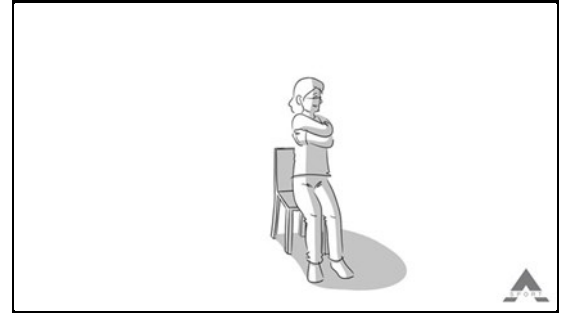
En vigtig og essentiel bevægelsessekvens der kommer omkring de store led og dermed også muskelgrupper. Sekvensen løsner op og skaber blodcirkulation og liv i den typiske ødelæggende siddeposition. Det er vigtigt at afpasse hastighed, antal og yderpositioner efter evne hos den enkelte deltager. Med tanke på evne må man være opmærksom på både muskelmasse, bevægelighed, udholdenhed og koordination. Langsomhed og præcision er lige så stor en kvalitet som hurtighed.

SÅDAN GØR DU:



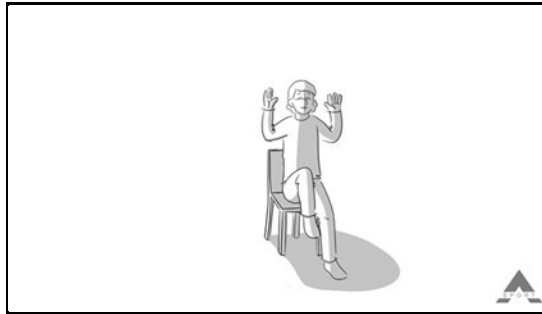
Sid på stolen

Sig yderst på stolen med benene bøjet i 90 grader. Start med armene ned langs siden. Kram dig selv med armene og stræk derefter armene op mod loftet.



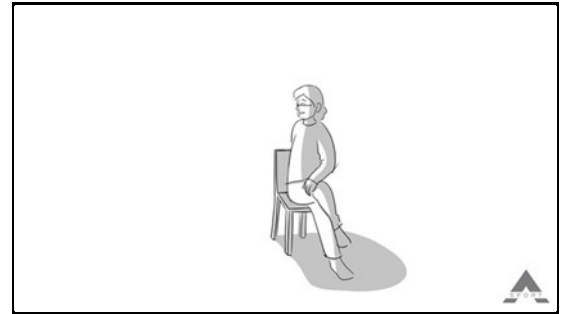
Twist

Kram dig selv og twist i overkroppen skiftevis mod højre og venstre. Husk at kigge over skulderen i den retning kroppen drejer.



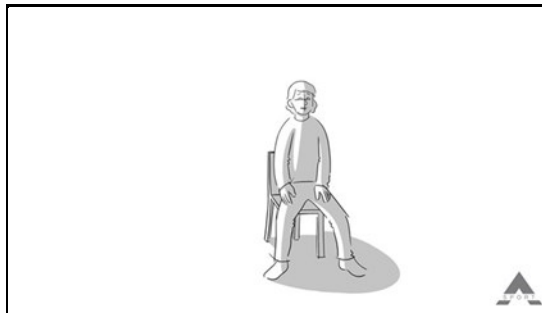
Knæ løft

Før armene op mod loftet, og sænk derefter armene ned i 90 grader mens du løfter højre knæ. Gentag øvelsen men med venstre knæ.



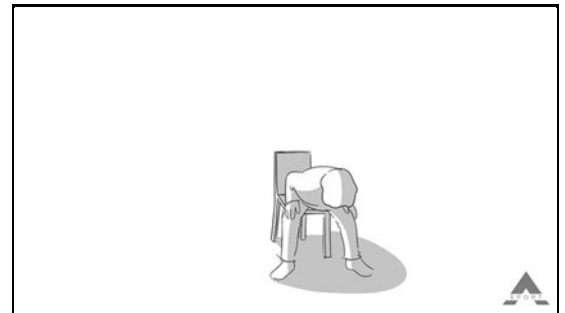
Rotation

Løft højre ben og tage fat med begge hænder under benet. Stræk benet og lav små rotationer i fodleddet. Åben hoften og før derefter benet indover modsatte ben. Drej overkroppen mod højre og kig over højre skulder. Gentag øvelsen til modsatte side.



Skridt til højre og venstre

Med hænderne på lårene træder du et skridt ud med højre og venstre fod. Saml derefter højre og venstre fod til startposition. Gentag øvelsen.



Rank ryg

Med benene spredt bøjer du overkroppen frem med rank ryg, og kigger skiftevis til højre og venstre. Afslut øvelsen ved at bøje dig ned mellem benene, og rul langsomt op.