



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 1:

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 arme

Du sidder på kanten af stolen. Øvelsen er at strække arme. Træk i det øverste af ryggen. Gentag strækket flere gange.



Sidestræk

Flet fingrene. Hænderne op over hovedet. Stræk til den ene side og derefter til den anden side. Gentag flere gange og vær meget bevidst om dit åndedræt hele tiden.



Udstræk i hals og nakke

Mærk udstræk i halsen. "Hæld vand ud af ørerne". Slap af i armene. Kig skråt nedad og derefter opad. Kig ned, lige frem og slut med at bøje nakken bagover og kig op i loftet.