



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

## IDETYPE:

Idræt og Træning

## ALDERSGRUPPE:

Fra 50 år

## REKVISITTER:

Håndvægte og måtte.

## ANTAL:

Min. 1

## VARIGHED:

Ca. 10 min.

## Motion for seniorer - efter opvarmning 2. sekvens:

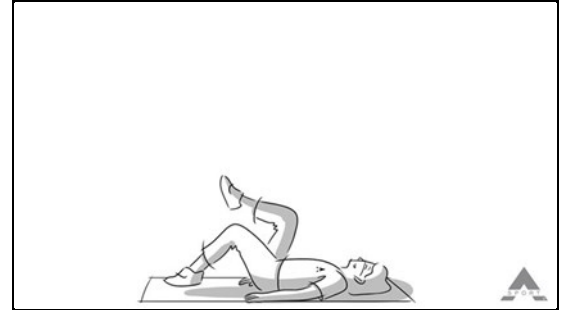
Håber du fik varmen og er klar til at fortsætte med dagens dosis af øvelser.  
Anden sekvens - 9 øvelser til dagens træning med bl.a. håndvægte og måtte.

### SÅDAN GØR DU:



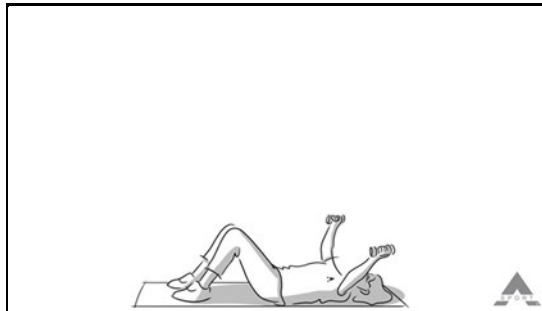
#### Bækkenløft

Du skal ned på gulvet og ligge. Bøje benene og fødderne godt mod bagdelen. Armene ned langs siden. Hold lænden i gulvet. Løfte bækken ved at rulle stille og roligt op med bevægelse i alle ryghvirvler. Spænd godt op i maven og ballerne. Herefter starter du oppefra. Ruller ned og mærker rygsøjlen hele vejen. Gentag øvelsen 10 gange



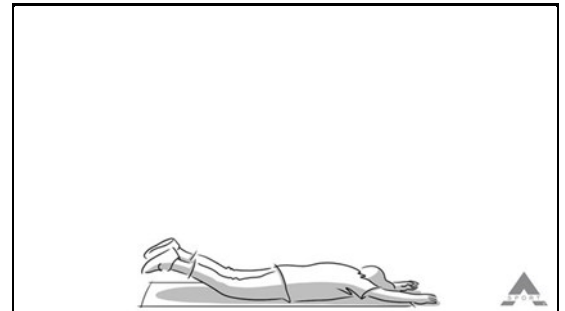
#### Dyp med foden

Lig med benene i 90 grader og armene ned langs siden. Så dypper du den ene tå ned og op igen. Skiftevis højre og venstre tå. Du skal stræbe på, at ryggen og lænden skal blive nede på måtten, så du bruger dine mavemusklere. 10 - 20 dyp eller 10 dyp med hver fod. Nu kommer du ud og strækker et ben ad gangen. Husk at holde lænderyggen i måtten. 10 - 20 stræk eller 10 stræk med hvert ben.



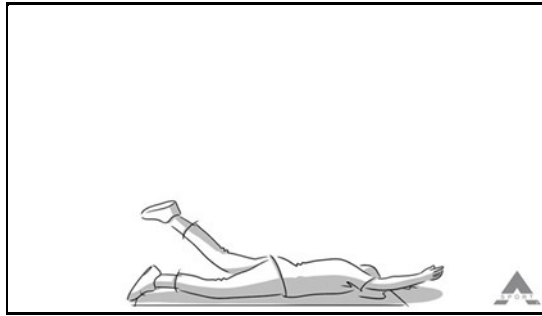
#### Armene ud til siden

Lig med bøjede ben og pres lænden i måtten. Armene ud til siden. I hver hånd har du en håndvægt. Du løfter armene op over brystkassen og åbner derefter op med armene ud til siden. Træk op og ned. Gentag bevægelsen 10 gange



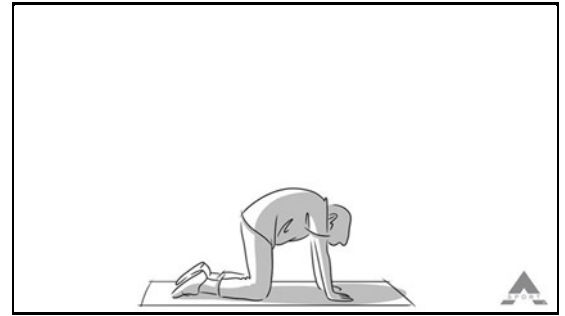
#### Arm-ben løft på maven

Du ruller om på maven. Strækker armene langt frem. Holder panden nede. Så løfter du armene op og sænker. Håndfladerne skal være mod hinanden. Er det for hårdt at løfte begge arme, så tager du selvfølgelig en arm ad gangen. Ikke så meget højde på, men længde på. Minimum 10 løft. Pause for armene. Så er det benenes tur. Du løfter benene op. Altså løfte og sænke. Spænd godt i ballerne og spænd en lille smule op i maven. Gerne 10 løft.



### Diagonalt

Du skal nu prøve at sætte de to bevægelser sammen. Løfte den ene arm og det modsatte ben. Op og ned. Langt over måtten. Spænd i ballerne og i din mave. 10 - 20 løft.



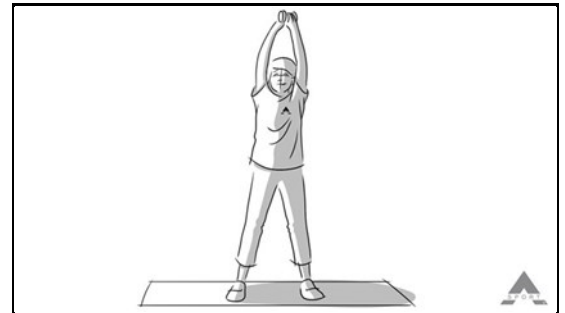
### Ko og kat

Nu skal du op at stå på alle fire. Hænderne lige under skulderne og dine knæ under hofterne. Du kigger skråt frem. Svajer i ryggen og ruller - skyder ryggen op. "Ko og kat" cirka 10 gange.



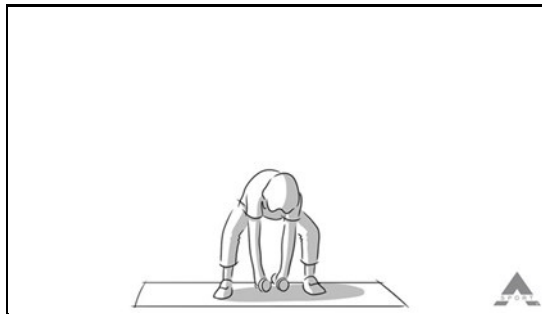
### Løft håndvægt fra skulder

Stående i bredstående. Løfte håndvægt fra skulder og op over hovedet. Måske bruge begge arme. Eller husk at skifte til modsatte arm. Gentag bevægelsen 10 gange pr. arm.



### Armene op over hovedet

Bredstående med en håndvægt i den ene hånd. Du tager armene op over hovedet. Skifter håndvægt over til modsatte hånd. Åbner arme til vandret. Samler og åbner armene cirka 10 gange.



### Løft håndvægt fra måtten

Stå i bredstående. Fødderne peger ligefrem. Løfte håndvægt fra måtten og op. Bøj let i benene.