



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

### IDETYPE:

Ildræt og Træning

### ALDERSGRUPPE:

Fra 50 år

### REKVISITTER:

Måtte og evt. musik.

### ANTAL:

Min. 1

### VARIGHED:

Ca. 10 min.

## Motion for seniorer - opvarmning:

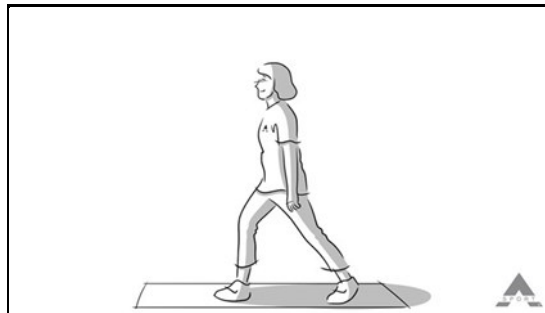
Velkommen til "Daglig Dosis" motion for seniorer. Her er dagens opvarmning, som passer til alle ugens 7 dage. HUSK, de fleste øvelser kan også udføres på en stol. Dagens opvarmning og træning er ca. 15 - 20 minutters varighed.

### SÅDAN GØR DU:



#### Gå på stedet

Lidt ned i knæene og sving armene. Herefter tager du armene op og ned. Husk at kigge op på hænderne. Gentag min. 10 gange.



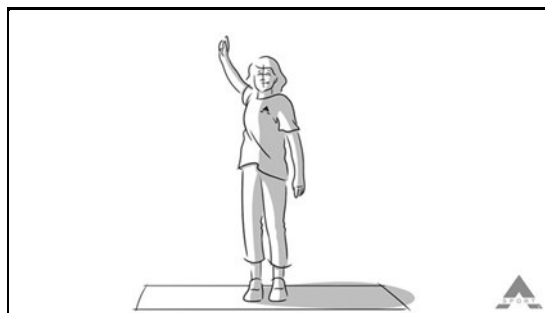
#### Tag ben tilbage

Tager det ene ben tilbage - skiftevis højre og venstre ben. Du prøver at strække armene op foran. Hold maven inde og spænd op. Gentag ca. 10 gange.



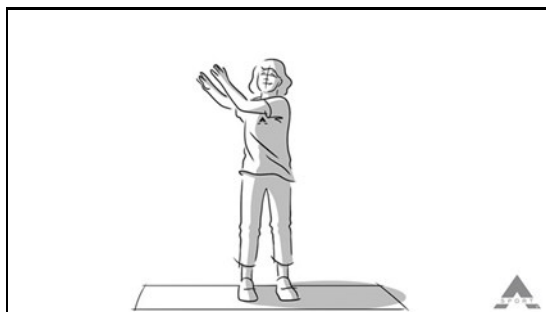
#### En fod til siden

Skiftevis højre og venstre fod. Før armene ud i vandret. Ca. 10 gentagelser.



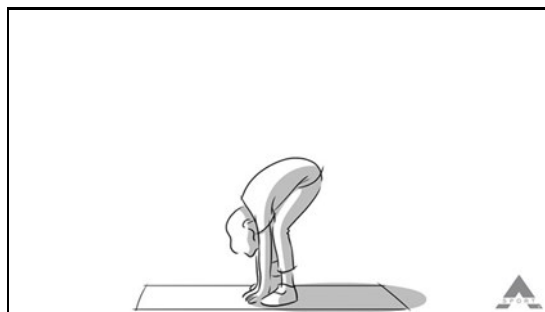
#### Arme sving

Svinge armene frem og tilbage. Gyng let i benene. Den ene arm fortsætter og bliver til rundsving - hele vejen rundt forbi øret og begge veje rundt. Husk at skifte arm. Hele sekvens gentages 10 gange.



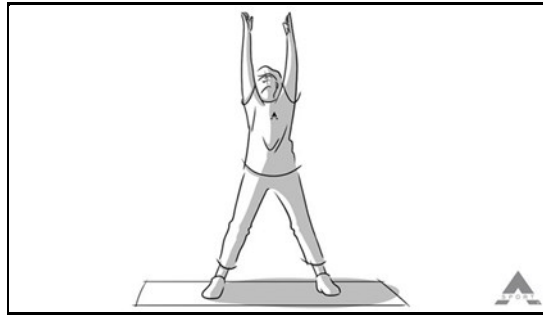
#### Ottetaller

Begge arme op og så laver du ottetaller. Gyng let i benene. Gentag øvelsen ca. 10 gange.



#### Rul overkroppen

Hagen mod brystet. Rulle overkroppen ned. Armene hænger løst. Du ruller op igen. Let bøj i benene. Gentag 10 gange.



### Gynge

Åbne benene. Bøj benene og rund i ryggen. Ned og gynge og hele vejen op. Ind med maven og ind med ballerne. Spænd og ned. Ca. 10 gentagelser.



### Træk træk - klap - træk træk

Stå med let spredte ben. Skuldrene på plads (i baglommen). Skrå arme. Gynge let i benene - ingen stive ben. Træk træk - klap - træk træk o.s.v. Gentag øvelsen 10 gange.



### Luk op med armene

Runde i overkroppen og derefter lukke op med armene (åbne). Kig lige frem. 10 gentagelser.