

LÄTTSAM TRÄNING

Tag en rörelsepaus tillsammans med oss på PRO, KORPEN och Gymnastikförbundet! Det är jättebra om du kan göra det varje dag. Vi behöver ställa oss upp och göra något med kroppen ungefär en gång i timmen, i alla fall för dig som sitter mycket. Annars gör du en paus när du kan. Det tar ca 5-7 minuter att göra vardera rörelseprogram och det blir en lagom stund för en paus.

PROGRAMUTFORMNING: IRENE SAMUELSSON FOTO: JOHN HELLSTRÖM

RÖRELSEPAUS – SITTANDE



1. Sitt på stolen och börja trampa



2. Armarna ovanför huvudet – räkna till 20



3. Höj pulsen med knä upp mot hand



4. Höj pulsen med klapp på vaden



5-6. Sitt på stolen och gör ett V-steg och när du fått in steget lägger du till armarna och kramar dig själv.



7. Pulshöjning – sträck ut ett ben till sidan 10 ggr /vardera sida



8. Pulshöjning – kicka benet rakt ut och boxa med handen



9-10. Pulshöjning och du tränar styrka för dina ben – Res dig från stolen lite snabbt – sätt dig långsamt. Fortsätt – minst 10 ggr



11. Sitt på stolen och kicka ut ett ben i taget samtidigt som du vrider dig i stolen ett håll i taget. Räkna till 20

RÖRELSEPAUS – STÅENDE



1. Gå på stället och spreta med fingrarna 20 sek, eller räkna till 20



2. Höj pulsen med höga knän 20 sek eller räkna till 20



3. Armar ovanför huvudet 20 sek.....



4. Sväng med armarna från sida till sida. Gör övningen stor och det blir en bra rotation i ryggen. Gör den gärna 10 ggr på varje sida.



5-6. Böj dig ner och kom upp igen – 10 gånger



7. Höj pulsen och klappa under knät 20 st



8. Höj pulsen – kicka bakåt och möt med handen – 10 ggr /vardera sida



9. Pendla med benen 10 ggr på vardera sida

När du behöver fler övningar så hittar du ett bra Seniorpaket på sisuidrottsbocker.se Lättsam Träning är gjort i ett samarbete med PRO, KORPEN och Gymnastikförbundet. Där finns ett helt program med sittgymna och ett lättgymprogram + 3 st - styrkeprogram. Detta främst för målgrupp mogna vuxna och senior. Hör gärna av dig till oss!