

Rörlighet och balans med boll



1 Stående balanshunden

Dra ihop och sträck ut. Övningen engagerar större delen av kroppen, du kan göra övningen liten eller stor.



2 Maja med rotation

Maja med rotation åt båda hållen, engagerar stora delar av kroppen.



3 Jorden runt

Stor rörlighetsövning. Byt varv högst upp eller längst ner.

Snabbhetsträning och lek med boll



1 Bolla och lek

Bolla ned mot golvet och lite till sidorna. Om du har en tung boll blir det mer styrka, har du en lätt boll blir det mer snabbhetsträning.



2 Bolla med kompis

Bolla med kompis eller upp i luften. Mot vägg går också bra. En tung boll ger mer styrka, medan en lätt boll tränar snabbhet.



3 Utfall framåt

Kom ned i ett utfall framåt med bollen och upp igen. Styrka för ben och bål.



4 Träna snabbt

Skicka bollen snabbt från sida till sida. Styrka och stabilitet för bål.

Styrka överkropp med gummiband 1



1 Armar och axlar

Träna dina armar och axlar i denna övning. Utövas i jämnt tempo, därefter växlande mellan snabbt upp och långsamt ned.



2 Marklyft

Korta ned bandet ganska mycket så det blir arbetsamt att lyfta (marklyft). Bra träning för sätet, ryggen, magen samt benen.



3 Rodd

Korsa bandet framför benen, dra bandet bakåt och dra ihop dina skulderblad, som en rodd. Bana in övningen först, därefter snabbt upp och håll emot på tillbakavägen.

Styrka överkropp med gummiband 2



1 Stark och stabil i bålen

Håll i gummibandet ovanför huvudet och rör dig från sida till sida. Bra bältråning.



2 Sträck bak armarna

Sträck bak armarna bakom kroppen så långt det går och sedan tillbaka. Bra för rörlighet i bröst och axlar. Med bandet framför kroppen, sträck ut bandet snabbt 2-3 ggr. Styrka för bröstet.



3 Styrka för baksida armar

Håll bandet bakom kroppen och sträck upp en hand mot taket och håll emot med den andra handen. Snabbt upp och långsamt tillbaka.



4 Rotation och rörlighet

Stå på bandet med ena foten och greppa bandet med båda händerna och dra åt sidan, uppåt. Snabbt och långsamt tillbaka – byt sida efter några gånger. Bra rotation i rygg och bål.

Puls och benstyrka



1 Benstyrka

Böj båda benen och gunga på takt 1-3, och sedan snabbt upp igen på 4:an.



2 Pulsträning med hopp

Sidohopp/sidosteg på takt 1-4 och håll en stund på 4:an (i balans). Gör sedan snabba hopp på stället, hopp hopp stanna, hopp hopp stanna.



3 Upp och ner

Kliv ned till golvet med händerna först.
Kliv bak, kliv fram, upp och fortsätt.



4 Upp på tå

Tå och häl – bra träning för vaderna.

Benstyrka med gummiband – stående eller sittande



1 Styrka framsida lår

Sträck ut ett ben i taget, minst 8 ggr/per ben. Bra träning för lårmuskulaturen.



2 Ben ut och ihop

Snabbt ut och långsamt tillbaka. Bra träning insida och utsida ben. Minst 8 ggr ut och ihop.



3 Baksida ben

Kicka upp med foten mot sätet minst 8 ggr/per ben.



4 Baksida ben – sätet

Sträck bak ett ben i taget minst 8 ggr/per ben.



5 Upp och utsida

Upp med benet och sedan till sidan. Minst 8 ggr/per ben.

Styrka för magen i rygg och sidoläge



1 Svanken i golvet

Ligg på rygg, med lätt böjda ben. Pressa ned svanken i golvet. Vila och upprepa.



2 Lyft upp dig

Lyft upp dig från liggande och fram till dina fötter – sakta, sakta ned till golvet igen.



3 Träna sida – sida

Kom upp till halvsittande. Jobba sida till sida. Kom upp och sträck på dig om du behöver vila.



4 Träna höften

Ligg på sidan och kom upp med höften och ned igen. Sidomage/rygg och ben är engagerade. Byt sida.



5 Sätteslyft

Ligg på rygg och lyft sätet och sträck ut i höften – Bra rörlighet för höften och styrka för sätet.



6 Inga händer som stöd

Kommer du upp från golvet utan att ta i med händerna? Prova! Kom sedan ned igen, om du vill.

Styrka och rörlighet i ett härligt flöde!



1 Planka

Gör en låg eller hög planka. Pika sedan med sätet upp mot taket och kom sakta ned igen.



2 Spänn och lyft

Ligg på magen – lyft och spänn både armar och ben lite ovanför golvet – dra sedan ihop dina skulderblad några gånger.



3 Barnet

Kom ned i barnet och vila.



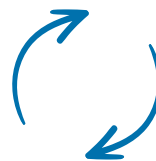
4 Katt och ko

Stå på alla fyra och svanka och kuta. Dra in magen riktigt mycket.



5 Nedåtgående hunden

Nedåtgående hunden – kom sen upp hela vägen till stående.



Gör alltihop en eller två gånger till.