

Uppvärmning utomhus

Tips på uppvärmningsövningar, övningar i utegymmet och uteträning.

Vi arbetar med basövningarna inom gruppträning och träning: knäböj, drag, rotation, höftfällning, bära, antirotation, press, utfall och bål. Ett riktmärke är att värma upp i 10 minuter. Styrkeövningarna bör göras 10 ggr x 3 varv, alternativt så många varv du orkar och vill.

Lycka till med din uteträning!



1 Gå eller jogga

Gå upp och ner i en backe, variera genom att gå sidledes. Upprepa flera gånger.

2A Maja

Svinga upp och ned i en maja så djupt och högt du kan. Sträck dig upp på tå högst upp för att få mer utmaning.

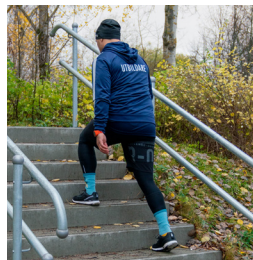


2B Maja med vridning

Svinga sidledes upp och ned i en maja. Växla sida så du värmer upp hela kroppen.

3 Gå under räck

Gå under ett räck eller band, sida till sida för att aktivera bål och ben.



4 Trappgång

Gå upp och ner i en trappa. Variera mellan enkelsteg och dubbelsteg. Upprepa flera gånger.

5 Balans

Gå balansgång på linje eller upphöjning för att värma upp i knä- och fotleder. Här stärker du också bälten.



6A Kliva upp och ned

Hitta en upphöjning att kliva upp och ner för.

6B Kliva upp och ned med vikt

Använd en vikt för att öka utmaningen i övningen steg upp och ner.