

Seniorernas Folkhälsovecka (SPF Frösön) tisdagen 18 maj -21

Träningspass med Friskis och Svettis Gunnar Sekander- i Surfbukten

Passet riktar in sig på att träna balans, rörlighet, stabilitet och styrka.

De flesta övningar kan göras med eller utan stavar

Uppvärmning

- Lyft knä framåt-uppåt, 'sparka' bakåt
- Rulla axlar framåt, därefter bakåt
- Rulla överkroppen nedåt, rulla upp och sträck armarna uppåt
- Roter armarna utåt från sida till sida
- Väderkvarnen (armarna växelvis vä hand mot hö fot och vv)

1. Tåhävning

Ger balans, stabilitet i hela kroppen, styrka i vader och fötter

2. Knäböj (ev med att sträcka sig uppåt i uppresta läget)

Ökar rörlighet i fot, knäleder och höfter. Töjer ryggmuskulerna

Tränar styrka i rumpa och lårmuskler (främre och bakre)

3. Utfall med kliv framåt (håll upp ryggen)

Ger balans, stabilitet och styrka

Tränar rumpa, fram- och baksida lår, stabiliserar lårben mot bäckenet

Stärker ryggmuskulerna (spänn rygg o magmuskler)

4. Rotation med stavar eller pinne från sida till sida. Håll staven rakt framför dig eller bakom axlarna.

Tränar rörlighet i skuldror och axlar

5. Utfallssteg åt sidan (håll upp ryggen)

Tränar balans och koordination

Tränar rumpa, framsida/insida lår och stärker ryggen

6. Myrsteget En fot framför den andra

Tränar balansen

Om du har tillgång till ex vägg:

Stående **armhävning** mot vägg. Ju längre du har fötterna från väggen, desto jobbigare

Tränar triceps, bröst-, axel-, och magmuskler

Nedvarvning

Mjuk statisk stretch (du intar en ställning där muskeln sträcks och håller ställningen i ca 30 sekunder) av de muskler du använt. **Ex 1.** Sitt på en stol . Sträck ut ena benet rakt framför dig, pressa hälen mot golvet, håll positionen i 30 sekunder. Byt ben. Upprepa.

Ex 2 Sitt på en stol. Knäpp händerna bakom nacken eller bakom rumpan. Spänn ryggen. Håll spänningen i ryggen ca 30 sekunder. Slappna av och upprepa .

Kör övningarna 2-3 ggr i veckan.

Lycka till