



Motionsprogram

STÅENDE TRÆNINGSPROGRAM

Ældre @ Sagen

Ældre Sagen

Telefon 33 96 86 86

E-mail: aeldresagen@aeldresagen.dk

www.aeldresagen.dk

Udvikling: Fysioterapeut Karen Pedersen og sundheds- og idrætskonsulent Karin Schulz

Foto: Claudi Thyrestrup

Model: Liselotte Jensen

Grafik/Design: Ole Leif og Ida Magdalene

Udgivet april 2020

Copyright Ældre Sagen®

Kopiering eller anden gengivelse af bogen eller dele af den er kun tilladt med forudgående skriftlig tilladelse fra forfatteren. Citater må kun gengives med tydelig kildeangivelse og i begrænset omfang.

Stående træningsprogram

Træningsprogram stående og gående

Træningsprogrammet udføres stående, gående og måske løbende. Du kan følge opvarmningsprogrammet fra første til sidste øvelse og arbejde kroppen igennem. Du kan også udvælge bestemte øvelser, som passer til din målgruppe eller er hensigtsmæssige i forhold til den aktivitet, du måske efterfølgende skal i gang med, fx styrketræning i maskiner, motionsholdspil eller en gåtur.

Til hver øvelse finder du

- Navn på øvelsen
- Hvad øvelsen primært træner i kroppen

- En beskrivelse af, hvordan øvelsen udføres.
 - Det er beskrevet trin for trin.

Pas på skavanker og smerter

Programmet er udarbejdet til raske ældre. Følg de anvisninger, som du måske allerede har fået fra din læge, fysioterapeut eller anden fagperson, hvis du har nogle skavanker.

Hvis du får ondt under udførelsen af nogle af øvelserne, så tjek først en ekstra gang om øvelsen udføres korrekt. Fortsætter smerten, så spring øvelsen over.

Den stående stilling

Stående grundstilling

Stå med parallelle fødder med ca. hoftebreddes afstand mellem fødderne og med vægten ligeledes fordelt på fødderne.

Mærk underlaget – vær opmærksom på hælene, ydersiden af fødderne og alle tæernes kontakt til underlaget, herunder også stortå og lilletåballen. Føddernes stilling er basis for, at resten af kroppen kan være i balance.

Knæene er ”åbne”, kroppen er høj, hvilket betyder, at rygsøjlen er i de naturlige krumninger og hovedet i balance på toppen af kroppen. Arme er afslappede ned langs siden af kroppen.

Hvis der til øvelsen ikke er anført andet, så er det udgangsstillingen for øvelsen.



Den mest hensigtsmæssige måde at stå på

For at finde den mest hensigtsmæssige måde at stå på, stå med parallelle fødder med hoftebreddes afstand mellem fødderne og med vægten ligeligt fordelt på fødderne.

Svaje frem og tilbage i fodledet – pendulet

Fra udgangspositionen lægges vægten fremover tæerne, så hælene lige akkurat frigøres fra underlaget, læg vægten tilbage på foden og forskyd vægten bagud over hælene, så tæerne lige akkurat løftes. Fortsæt med at svinge frem og tilbage – som et pendul.

Gør udsvinget mindre og mindre, så du til sidst står med vægten fordelt på foden med tyngdepunktet lidt foran ankelleddet.

Læg vægten fra side til side

Læg vægten ud over højre fod, kom tilbage til udgangspositionen og læg vægten ud over venstre fod samtidig med, at du bevarer din oprejste holdning i hele kroppen.

Gør udsvinget mindre og mindre og find midterpositionen med lige meget vægt fordelt på begge fødder samtidig med at tyngdepunktet er lidt foran ankelleddet.



Øge eller mindske sværhedsgraden og belastningen af øvelsen

I nogle øvelser kan du starte med små bevægelsesving og efterfølgende gøre bevægelsen større og større. Ligeledes kan du i nogle af øvelserne arbejde i samme bevægeretning med flere gentagelser, eller der kan skiftevis arbejdes med højre og venstre side.

Mange af øvelserne kan udføres i forskellige tempi. Til nogle af øvelserne er der forslag til variationer. Det kan være for at gøre øvelserne mere eller mindre anstrengende at udføre.

Antal gentagelser af den enkelte øvelse

Start rolig ud med ”Kom i gang” øvelserne, men gentag øvelserne flere gange. Når du udfører konditionsøvelserne, så må du gerne blive forpustet og gerne meget forpustet noget af tiden – lav øvelsen i 1 – 3 af gangen. Øvelserne til træning af bevægeligheden må gerne gentages så mange gange at det føles anstrengende. Styrketræningsøvelserne må du gerne lave 5 – 15 gange og eventuelt gentage 2 – 3 gange for hver muskelgruppe.

Du kan bruge fra 15 til 45 minutter på at udføre alle øvelserne.

Rigtig god fornøjelse med træningen.



KOM I GANG

BEVÆGELIGHED I KNÆ- OG FODLED SAMT BALANCE

1. Øvelse

På tå og hæl.

Øvelsen træner

Bevægelighed i fod og fodled, balance og styrke i ben.

Udførelse

Forskyd vægten frem på forfoden og løft hælene fri af gulvet så højt det er muligt – hold balancen – kom tilbage med vægten fordelt på hele foden. Forskyd vægten tilbage på hælene og løft forfoden fri af gulvet, så højt som det er muligt og hold balancen.

Fortsæt bevægelsen op på tå, på fuld fod og på hæl.

Forsøg at stabilisere fodled og knæled når du løfter dig op på tå.





KOM I GANG

BEVÆGELIGHED I KNÆ- OG FODLED SAMT BALANCE

2. Øvelse

Stræk på fodsål, fodled og tæer.

Øvelsen træner

Bevægelighed i tæer, fod- og knæled.
Styrke af ben og balance.

Udførelse

Stå i skridtstående stilling – med ca. 1½ fods afstand mellem fødderne og bøjede knæ.
Fra udgangsstillingen løft hælen fri af gulvet på den bageste fod så tæerne bøjes og forbliver i gulvet. Stræk nu vristen så meget som muligt

samtidig med, at du presser tæerne ned i gulvet.

Bøj og stræk i begge knæ med små bevægelser, centrer tyngdepunktet midt mellem fødderne og hold balancen.

Gentag med modsatte ben forrest.

Eksperimenter med at stå med en større afstand mellem fødderne end skridtstående afstand.





KOM I GANG

BEVÆGELIGHED I KNÆ- OG FODLED SAMT BALANCE

3. Øvelse

Bøj og stræk i fod- og knæled.

Øvelsen træner

Bevægelighed fod- og knæled.

Udførelse

Bøj i knæene og synk ned i fodleddene – kroppen forbliver at være høj. Knæene peger ud over storetå og øvrige tæer. Begge fodsåler er fuldt i gulvet under hele øvelsen. Stræk knæene og gentag øvelsen.





KOM I GANG

BEVÆGELIGHED I KNÆ- OG FODLED SAMT BALANCE

4. Øvelse

Udspænding af den dybe lægmuskel.

Øvelsen træner

Kropsholdning, udspænding af den dybe lægmuskel.

Bevægelighed af fodled.

Udførelse

Bøj i knæene og synk ned i fodleddene – kroppen forbliver at være høj. Knæene peger ud over storetå og øvrige tæer. Hold stillingen og træk vejret dybt, imens du forsøger at komme dybere ned i fodled og knæ. Stå gerne i et halvt minut eller i længere tid.

Begge fodsåler er fuldt i gulvet under hele øvelsen. Stræk knæene og afslut udspændingen med skiftevis at ryste fødder og underben.





KOM I GANG

BEVÆGELIGHED I KNÆ- OG FODLED SAMT BALANCE

5. Øvelse

Gå på stedet - fodledsbevægelser.

Øvelsen træner

Bevægelighed af tæer og fodled samt kropsholdning.

Udførelse

Fra udgangsstillingen løft skiftevis højre og venstre hæl og sæt hælen i gulvet igen. Arbejd både med præcision og tempo.



6. Øvelse

Trampe i gulvet.

Øvelsen træner

Kondition, koordination og styrke i ben.

Udførelse

Tramp hårdt i gulvet.

Tramp med små hurtige tramp i gulvet, hvor fødderne ikke løftes højt op over gulvet, eller du kan trampe og løfte benene højere op.

Bliv ved i længere og længere tid med at trampe i gulvet - gerne i et par minutter.





KOM I GANG

ØVELSER FOR RYGSØJLE OG SKULDRE

7. Øvelse

Forover bøjning af hovedet – let stræk på nakke og øvre ryg.

Øvelsen træner

Bevægelighed af nakke og øvre ryg samt kropsholdning.

Udførelse

Sænk hagen mod brystet, og mærk et stræk fra baghovedet ned mellem skulderbladene. Fortsæt bevægelsen og lav en let runding af skuldrene og øvre ryg. Rul skuldre, nakke og hovedet op igen.





KOM I GANG

ØVELSER FOR RYGSØJLE OG SKULDRE

8. Øvelse

Foroverbøjning af kroppen.

Øvelsen træner

Bevægelighed af rygsøjlen samt kropsholdning.

Udførelse

Forover bøjning, sænk hagen til brystet og rul kroppen i et roligt tempo, forover – hvirvel for hvirvel i ryggen – ned mod gulvet. Mærk tyngde i hovedet, skuldre og arme. Mærk at skulderbladene glider frem på kroppen.

Rul langsomt op igen med fokus på fødder, bækken, lænderyg, brystryg, skulderbladene, skuldrene, nakken og hovedet.

Armene er afspændte og følger naturligt med i bevægelsen under hele øvelsen.





KOM I GANG

ØVELSER FOR RYGSØJLE OG SKULDRE

9. Øvelse

Let sidebøjning af nakke og krop.

Øvelsen træner

Bevægelighed i den øverste del af rygsøjlen og stabilitet af kroppen.

Udførelse

Læg højre øre mod højre skulder – løft hovedet til oprejst. Læg venstre øre mod venstre skulder – løft hovedet til oprejst.



Gentag sidebøjningerne af nakken og foretag samtidig en let sidebøjning af kroppen til henholdsvis højre og venstre side



KOM I GANG

ØVELSER FOR RYGSØJLE OG SKULDRE

10. Øvelse

Rotation af rygsøjle med sving af arme.

Øvelsen træner

Bevægelighed af arme og rygsøjle.

Rotationen foregår fortrinsvis i lænderyggen i denne øvelse.

Udførelse

Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne og armene ned langs med siden af kroppen.

Sæt kroppen i rotationsbevægelser og lad armene frit svinge med rundt om kroppen – krop og arme roterer til samme side. Kig efter armene, når kroppen skiftevis roteres til den ene siden og den anden side.

Arbejd fjedrende med i benene under bevægelserne.

Du kan evt. vælge at se fremefter under hele øvelsen, i stedet for at lade hovedet dreje med i bevægelsen.





KOM I GANG

ØVELSER FOR RYGSØJLE OG SKULDRE

11. Øvelse

Øvelse

Kør skuldrene rundt.

Øvelsen træner

Bevægelighed af skuldre og nakkeåg.

Afspænding af muskulaturen omkring nakke, skuldre og skulderblade.

Udførelse

Før skuldrene frem, løft skuldrene op mod ørerne, samle skulderbladene på ryggen, før skuldrene bagud og ned. Gentag bevægelsen flere gange.

Udfør bevægelsen den modsatte vej rundt.





KONDITIONSTRÆNING

PULSEN SKAL OP

12. Øvelse

Gang med variationer evt. løb.

Øvelsen træner

Kondition (hjerte, kredsløb og åndedræt).

Koordination og balance.

Udførelse

Almindelig gang, træk aktivt og kraftfuldt med armene under gangen. Det kan være med til at få pulsen op.



Almindelig gang.



Gå med lange skridt.



Gå på tæerne.



Gå på hælene.



Gå på ydersiderne af fødderne.



Gå på indersiden af fødderne.



Gå med meget lange skridt.
Bøj godt i knæene.



KONDITIONSTRÆNING

PULSEN SKAL OP

Nogle personer skal op i løbetempo for at få pulsen op. Er der ikke plads i lokalet til det, så kan du løbe på stedet. Der kan laves forskellige varianter af løb fx med høje knæløft og spark strakte ben frem.



Gå med høje knæløft.

Gå baglæns.



Gå til siden og samle til.



Gå til siden og kryds foran og bagved.



Gå på linje forlæns.



TRÆNING AF BEVÆGELIGHED

ARME, SKULDRE OG BRYSTDELEN AF RYGGEN

13. Øvelse

Stræk begge arme mod loftet.

Øvelsen træner

Bevægelighed af skuldre, arme og krop.

Udførelse

Gør dig høj – stræk armene mod loftet. Fra denne stilling stræk skiftevis den ene arm og

den anden arm op mod loftet. Mærk fødderne ned i gulvet og se evt. op efter hænderne.

Vær opmærksom på, at du strækker armene så meget som muligt.

Hvis du bliver utilpas ved at kigge op efter hænderne, når armene er løftet op over hovedet, så udfør øvelsen uden at lægge nakken tilbage og se efter hænderne.





TRÆNING AF BEVÆGELIGHED

ARME, SKULDRE OG BRYSTDELEN AF RYGGEN

14. Øvelse

Strække armene frem.

Øvelsen træner

Bevægelighed af arme, skulderblade og øvre krop – brystdelen af ryggen.

Udførelse

Armene løftes strakte op og frem til vandret. Der er lidt mere end skulderbreddes afstand

mellem hænderne, håndfladerne vender mod hinanden. Stræk den ene arm frem i samme plan og mærk at skulderbladet glider frem på kroppen. Før armen tilbage til udgangspositionen. Skift til den modsatte arm. Armene er hele tiden strakte over albueleddet. Bevar afstanden mellem ører og skuldre under hele øvelsen.

Udfør øvelsen i forskelligt tempo





TRÆNING AF BEVÆGELIGHED

ARME, SKULDRE OG BRYSTDELEN AF RYGGEN

15. Øvelse

Ryste armene.

Øvelsen træner

Afspændende øvelse for skuldre og arme.

Udførelse

Læn dig lidt forover med kroppen og ryst skuldre, albuer og hænderne frie.





TRÆNING AF BEVÆGELIGHED

ARME, SKULDRE OG BRYSTDELEN AF RYGGEN

16. Øvelse

Sving med armene.

Øvelsen træner

Bevægelighed af skuldre, arme og ryg.

Udførelse

I alle øvelser med sving er det vigtigt at arbejde med fjedrende bevægelser i benene.



Sving den ene arm frem og tilbage til skulderhøjde.



Sving den ene arm frem og tilbage over skulderhøjde.



Sving begge arme frem og op så højt det er muligt.



Sving begge arme foran kroppen fra side til side.



Kuskeslag.

Sving begge arme rundt i 8-tal skiftevis på hver side af kroppen evt. med bolde eller en lille håndvægt i hænderne.



TRÆNING AF BEVÆGELIGHED

TRÆNING AF RYGSØJLENS BEVÆGELSE I DE TRE PLANER

17. Øvelse

”Åbne og lukke kroppen”.

Øvelsen træner

Bevægelighed i arme, skulderblade og øvre krop – brystdelen af ryggen.

Udførelse

Stå med lidt mere end hoftebreddes afstand mellem fødderne og bøj let i knæene.

Armene løftes ud til siderne i vandret.

Armene føres i vandret ind foran kroppen,

håndryggene mødes i højde ud for brystbenet og ryggen rundes og skydes ud mellem skulderbladene. Hovedet sænkes (hagen mod brystbenet). Armene er helt strakte.

Nu foretages den modsatte bevægelse ved at løfte hovedet op og drej håndfladerne mod loftet, samtidig med at skuldrene udadroteres føres armene bagud i vandret.

Åbne forsiden af kroppen, løft brystbenet op og frem, armene strækkes og føres bagud og hovedet lægges bagud – se mod loftet.

Vend bevægelsen og gentag.





TRÆNING AF BEVÆGELIGHED

TRÆNING AF RYGSØJLENS BEVÆGELSE I DE TRE PLANER

18. Øvelse

Rulle kroppen forover og ned.

Øvelsen træner

Bevidsthed om og bevægelighed af bækken og rygsøjle.

Balance og afspænding.

Udførelse

Stå med samlede fødder og et lille bøjning i knæene.

Sænk hagen til brystet og rul kroppen - i et roligt tempo - forover ned mod gulvet. Mærk tyngde i hovedet, skuldre og arme. Mærk at

skulderbladene glider frem på kroppen.

Rul så langt ned som muligt, bliv i stillingen og træk vejret dybt nogle gange.

Mærk et stræk fra hovedet ned over hele bagsiden af kroppen, benene og måske frem til tæerne.

Rul langsomt op igen med fokus på fødder, bækken, lænderyg, brystryk, skulderbladene, skuldrene, nakken og hovedet.

Eksperimenter med at strække og bøje knæene i den foroverbøjede stilling, samtidig med du holder balancen og giver efter i hele kroppen.



Variation af øvelsen

Udfør øvelsen stående i "semitandem stand" - stå med hælen på den ene fod ud for storetåens grundled på den anden fod.



TRÆNING AF BEVÆGELIGHED

TRÆNING AF RYGSØJLENS BEVÆGELSE I DE TRE PLANER

19. Øvelse

Sidebøjning af rygsøjlen.

Øvelsen træner

Bevægelighed i skuldre og rygsøjle samt stabilitet af kroppen.

Udførelse

Stå i stor bredstående med strakte ben. Bøj i højre knæ og bøj kroppen mod højre side – vip i stillingen 2-4 gange, vip med i bevægelsen i benene og før kroppen tilbage til lodret. Bøj i venstre ben og før kroppen mod venstre side –

vip i stillingen 2-4 gange og før kroppen tilbage til lodret.

Armene er afslappede og følger naturligt med i kroppens bevægelser.

Variation af øvelsen

Sidebøjning med armen løftet op over hovedet. Når kroppen er bøjet mod højre, løft venstre arm strakt op over hovedet. Hold stillingen og træk vejret dybt et par gange. Før venstre arm ned langs siden af kroppen og rejs kroppen op til lodret. Gentag bevægelsen til modsat side med højre arm strakt op over hovedet.





TRÆNING AF BEVÆGELIGHED

TRÆNING AF RYGSØJLENS BEVÆGELSE I DE TRE PLANER

20. Øvelse

Rotation af rygsøjle med strakte arme.

Øvelsen træner

Bevægelighed i brystkassen og rygsøjlen.

Udførelse

Stå med lidt mere end hoftebreddes afstand mellem fødderne, knæene er let bøjede og kroppen er høj.

Løft armene til vandret frem foran kroppen, roter kroppen mod venstre, hvor venstre arm føres strakt bagud og højre arm forbliver strakt fremme. Før venstre arm og kroppen tilbage til udgangspositionen. Gentag til modsat side.

Se efter den bageste arm når kroppen skiftevis roteres til den ene side, den anden side. Arbejd fjedrende i benene under bevægelserne.





STYRKETRÆNING

FOR BEN, ARME, MAVE OG RYG

21. Øvelse

Dybe fejesving.

Øvelsen træner

Bevægelighed i skuldre, rygsøjle og hoftelid samt balance.

Udførelse

Fra udgangsstillingen før armene op over hovedet, giv længde til kroppen – hold afstand mellem skuldre og ører.

Lad armene svinge ned med kraft og energi, således at du krummer ryggen og bøjer i hofte og knæ. Lad svinget gå helt igennem og lad armene svinge helt ned til gulvet og videre opad og om bag kroppen. Armene "falder" ned igen og svinger videre op og frem, samtidig med, at du strækker benene, ruller kroppen op og armene svinger op over hovedet - parat til næste fejesving. Hovedet følger naturligt med i hele bevægelsen.





STYRKETRÆNING

FOR BEN, ARME, MAVE OG RYG

22. Øvelse

Squat.

Øvelsen træner

Kropsholdning og balance.

Styrke i ben og krop.

Udførelse

Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne og kryds armene over brystet med hænderne hvilende fladt på den modsatte skulder.

Fæld kroppen frem og bøj samtidig i knæ og hoftelod, læg vægten tilbage på hælene. Stræk knæ og hoftelod og kom op til stående stilling.

Vær opmærksom på at knæene peger lige

ud over fødderne under hele øvelsen. Vær opmærksom på at holde længde i rygsøjlen under hele øvelsen og at hovedet er i forlængelse af rygsøjlen.

Øvelsen udføres kontrolleret i et roligt tempo. Gentag øvelsen.

Variationer af øvelsen



Øvelsen kan udføres med armene strakt frem.



Øvelsen kan udføres ved at komme på op tå i squatstillingen.



STYRKETRÆNING

FOR BEN, ARME, MAVEN OG RYG

23. Øvelse

Løft håndryg til pande.

Øvelsen træner

Styrke i ben og krop samt kropskontrol.

Udførelse

Udgangsstilling: Stå i "kasse-stilling", stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne, fæld kroppen frem, bøj i knæ og hofter. Håndfladerne hviler let på knæene.

Fra udgangsstillingen løftes hænderne op til panden med håndryggen mod panden. Lad fingerspidserne mødes og hold albuerne løftet op og ud til siderne. Sæt håndfladerne let på knæene igen. Gentag øvelsen.

Kroppen holdes i ro og ryggen i neutral stilling, hovedet holdes i forlængelse af rygsøjlen under hele øvelsen.





STYRKETRÆNING

FOR BEN, ARME, MAVEN OG RYG

24. Øvelse

Løft en arm frem og op.

Øvelsen træner

Kropskontrol samt styrke i ben og krop.

Udførelse

Stå i "kasse-stilling" som beskrevet i den foregående øvelse.

Fra udgangsstillingen løftes en arm strakt op og frem, tag armen ned igen og løft den modsatte arm op og frem.

Kroppen holdes i ro og ryggen i neutral stilling og hovedet holdes i forlængelse af rygsøjlen under hele øvelsen.

Vær opmærksom på, at du strækker armene så meget som muligt.

Observer armenes placering i forhold til hovedet.

Du får større belastning for krop og armene, hvis du løfter begge arme op og frem samtidigt.





TRÆNING AF BALANCE

25. Øvelse

Stå på tå med rotation af hovedet.

Øvelsen træner

Dynamisk balance og styrke i ben.

Udførelse

Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne med vægten ligeligt fordelt på begge fødder – ”knæene er åbne” - kroppen er høj. Armene er afslappede ned langs siden af kroppen.

Løft op på tå, stående på tå, drej hovedet mod højre, drej hovedet tilbage. Gentag til modsat side. Kom ned på fuld fod og gentag øvelsen. Du kan også prøve at lukke øjnene under øvelsen, hvilket stiller større krav til balancen.





TRÆNING AF BALANCE

26. Øvelse

”Sunrise – sunset”.

Øvelsen træner

Balance og kropskontrol.

Bevægelighed af skuldre og fodled.

Udførelse

Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne med vægten fordelt på begge fødder, knæene er ”åbne”, og kroppen er høj. Armene føres lidt ud til siden fra kroppen.

Håndfladerne vender frem, spred og stræk

fingrene. Løft armene op og frem over hovedet og kom samtidigt op på tå. I det armene løftes er der lidt mere end skulderbreddes afstand mellem hænderne.

Fra den højeste position med armene, vendes håndfladerne og armene føres ned forbi kroppen og vip samtidig forfoden op, og stå på hælene. Armene er bagved kroppen, de er strakte og håndfladerne vender bagud.

Kom tilbage på hele foden, og drej armene, så håndfladerne igen vender fremefter.

Gentag øvelsen.





TRÆNING AF BALANCE

27. Øvelse

Lunge.

Øvelsen træner

Kropskontrol, balance og styrke i ben.

Udførelse

Stå med samlede fødder. Tag et stort skridt frem med højre ben og bøj i både højre og venstre knæ. Løft hælen fri af gulvet på det bageste ben. Forsøg at få vægten fordelt lige

mellem fødderne. Kroppen er oprejst. Stå stille i stillingen i et kort stykke tid eller vip let i benene i et kort stykke tid.

Vær opmærksom på at knæene peger lige ud over tærne. Armene kan holdes afslappede ned langs siden af kroppen.

Gentag øvelsen med venstre ben forrest.

Variationer af øvelsen

Armene kan føres op og ud til siderne.

Armene kan føres frem og op.





KONDITIONSTRÆNING

PULSEN SKAL OP

28. Øvelse

Stående konditionstræningsøvelser.

Øvelsen træner

Kondition (hjerte, kredsløb og åndedræt).
Koordination og balance.

Udførelse

Gå på stedet, løft skiftevis højre og venstre hæl samtidig med tæerne bliver i gulvet og vristen strækkes fremefter.

Sving armene kraftfuldt frem og tilbage.

Høje knæløft på stedet med armbevægelser og rotation i ryggen.

Udførelse

Løft højre ben op og ind mod midten samtidig med at kroppen roteres og venstre albue føres mod højre knæ. Før arm og ben tilbage til udgangsstillingen. Gentag til modsat side. Vær opmærksom på, at du bevarer den høje stilling i kroppen under hele øvelsen





KONDITIONSTRÆNING

PULSEN SKAL OP

Udførelse

Trampe i gulvet samtidig med du bokser ud i rummet med armene. Hænderne er knyttede. Læg kraft og energi i øvelsen og sæt tempo på.

Udførelse

Spark skiftevis højre og venstre ben ind foran kroppen. Brug armene energisk samtidig med du sparker det ene ben til højre svinges armene mod venstre. Gentag øvelsen i så højt tempo det er muligt.



Ældre©Sagen

Snorresgade 17-19 · 2300 København S · Tlf. 33 96 86 86 · www.aeldresagen.dk