

Seniorsportutrustning från Lappset



Övningar

Träning är viktigt för att vi ska fungera i vardagen, både för unga och gamla. Med stigande ålder försämras framför allt balansen men vi blir även stelare i våra leder och därför mindre rörliga. Övningarna i detta häfte är tänkta att stärka kroppen i just dessa avseenden, dvs balans och rörlighet men i viss mån även muskelstyrka. Utför övningarna efter egen förmåga och märk skillnaden efter regelbunden träning.

Det sociala umgänget är minst lika viktigt för en god hälsa därför vill vi att du ska se vår seniorsportutrustning som en möjlighet till både träning och umgänge, en plats dit man går för att må bra, både fysiskt och psykiskt!

Mycket nöje!



1. Lutande ramp

- Gå upp och ner för rampen.
- Stå nära stolpen med en fot hängandes utanför rampen, böj på det benet du står på, för benet du har utanför rampen växelvis rakt fram, snett framåt, rakt ut i sidan, snett bakåt och slutligen rakt bakåt. Vid varje läge gör du en knäböj innan du ändrar läget på det hängande benet.
Stärker musklerna kring knäleden samt tränar balansen.



2. Nätet

- Gå i hålen, rakt fram, sidled eller diagonalt.
- Gå på nätet, håll gärna i racket/stången eller utmana dig och försök att gå utan att hålla i dig. För extra utmaning, håll i ringen på den röda stången och för den framåt samtidigt som du går på nätet.
Tränar rörlighet i höfterna och balansen.



3. Vågig bom

- Gå framåt, bakåt, blunda när du går.
- Böj på knät för varje steg och låta ena foten hänga ner och nästan nudda marken.
- Håll i ringen på den röda stången bredvid och för den framåt samtidigt som du går. *Tränar balansen men även benstyrka om du böjer på benet.*



4. Hängbro

- Gå på bron och håll i dig i räcken.
- Gå utan att håll i dig.
- Stå med båda fötterna på en bräda och vingla med flit så du måste hålla emot med magmusklerna och benmusklerna för att kunna stå kvar.
- Gå på marken mellan brädorna, gör gärna långsamma lyft så du får stå längre på ett ben. *Balansträning, mag- och benmuskler samt rörlighet i höfterna.*



5. Stång utan bänk

- Knäböj, håll i stången, för rumpan långt bak som om du ska sätta dig på en stol.
- Lyft ett knä i taget upp mot bröstet.
- Svinga med benet fram/bak.
- Håll ett brett grepp och gör en armhävning mot stången, dvs böj armarna så bröstet går ner mot stången, spänn mage/rygg! *Tränar rörlighet i höfter, styrka i ben och bröstmusklerna.*



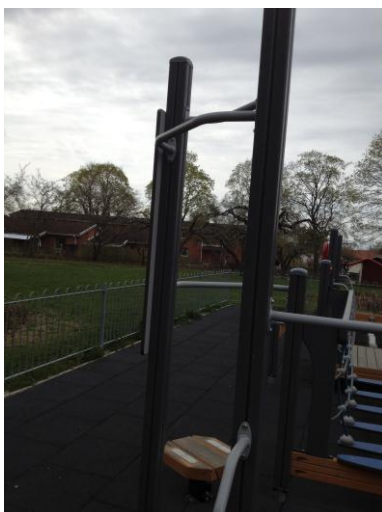
6. Stång med bänk

- Sitt på bänken och greppa stången, lyft ett ben i taget upp mot bröstet.
- Greppa stången och dra dig upp till stående.
- Luta dig bakåt, försök att inte hålla i så hårt med händerna i stången utan låt magen jobba.
- Sitt på bänken med ryggen mot stången, placera händerna vid rumpan med fingrarna framåt och "häng" på armarna, ha benen i 90 grader framför kroppen. Böj nu armarna så armbågarna går bakåt och rumpan ner mot marken. Träning för "gäddhänget" dvs baksidan av armen.
Rörlighet i höft, styrka i mage och armar.



7. Fingerstege

- "Klättra" upp med fingrarna, med bröstet mot brädan eller axeln mot brädan.
Träna rörligheten i axlarna samt stela leder i fingrarna.



8. Hög stång

- Håll i stången och häng ut ryggen, fortfarande med fötterna i marken.
- Håll i stången och dra dig upp, lättast är då att hålla greppet med tummarna och handflatorna mot dig.
Drar ut ryggen och armarna och ger armstyrka.



9. Vippbräda

- Stå med fötterna på markeringarna, håll i stången och gunga i sidled så höfterna och knäna får jobba.
- Håll i stången och gör knäböj, antingen med båda fötterna på brädan eller bara en fot som då är placerad mitt på brädan.

Rörlighet i höfter/knän, benstyrka.



10. Stång med rörliga plaströr och bänk

- Sitt på bänken, placera händerna på rören, dra dem åt var sitt håll eller åt samma håll.
- Håll rören rakt framför dig och vrid dem fram/bak så handlederna får jobba.
- Sätt dig långt ut på ena sidan av bänken och dra rören åt andra sidan, byt sida.
- Håll i rören och för dem åt varsin sida samtidigt som du gör en armhävning, dvs böjer armarna så bröstet går ner mot stången.

Rörlighet i handleder, axlar och styrka i bröstmuskler.



11. Vågig stång med ring

- Håll i ringen och för den fram över stången, stå antingen med bröstet mot stången och rör dig i sidled eller gå med ena axeln mot stången. Det blir jobbigare ju längre ifrån stången du står eftersom armen då blir mer sträckt och det blir tyngre att lyfta armen.

Styrka och rörlighet i axel/arm/handled.



12. Stång med rörliga plaströr utan bänk

- Samma som med stången med bänk men gör övningarna ståendes. Vid armhävningen är det viktigt att vara stark i mage och rygg så du inte svankar och tappar ryggen.

Rörlighet i handleder, axlar och styrka i bröstmuskler.



13. Vågig stång med ring

- Håll i ringen och för den fram över stången, stå med bröstet mot stången eller gå med ena axeln mot stången. Det blir jobbigare ju längre ifrån stången du står eftersom armen då blir mer sträckt och det blir tyngre att lyfta armen.

Styrka och rörlighet i axel/arm/handled.



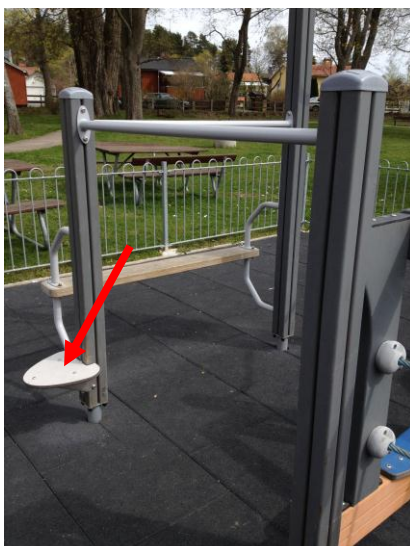
14. Vreden

- Greppa den stora plattan och vrid runt.
 - Greppa de små vredena och vrid runt.
- Styrka i fingrar och händer och rörlighet i handlederna.*



15. Trappa

- Gå upp och ner för trappan.
- Kliv upp och ner på ett trappsteg i ett lite högre tempo.
- Ta ett större kliv och kliv upp på andra trappsteget från marken och sen ner igen, kräver lite mer styrka i låret.
- Tåhävning, stå på framdelen av foten på ett trappsteg häv dig upp på tårna och kom ner, upprepa upp och ner.
- Låt hälen hänga ner över trappsteget och stanna där, stretchar vadmuskeln.
Kondition, benstyrka och stretch.



16. Oval platta

- Kliv upp på plattan växelvis med hö och vä fot.
- Lägg upp ena foten med hälen mot plattan och stretcha baksidan av låret.
- Sitt och vila på.
- Från sittande position lyfter du rumpan från sitsen och lutar dig istället mot stolpen med ryggen och "sitter" med hjälp av styrkan i benen, även kallad "jägarstolen".
Benstyrka och stretch.