

Träna ute

Träna ute

Här får du tips på övningar där du kan träna rörlighet, balans, koordination, snabbhet och styrka. Värm gärna upp med gång, löpning eller cykling i ca 10 minuter. Välj övningar efter din egen förmåga och anpassa antalet repetitioner efter vad du orkar med. För nybörjaren kan 5–10 repetitioner av varje övning vara lagom. Upprepa övningarna två till tre gånger med några minuters vila mellan varje set.

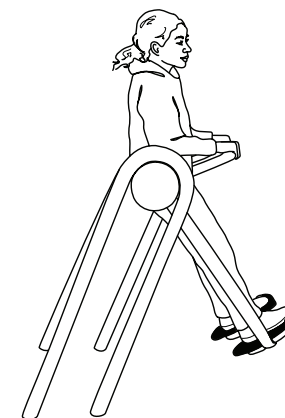
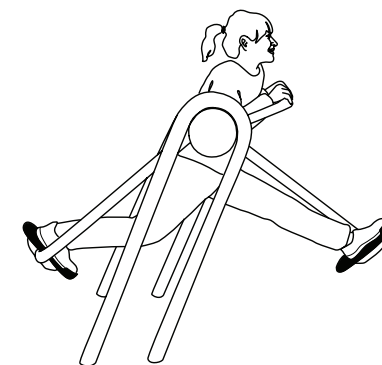
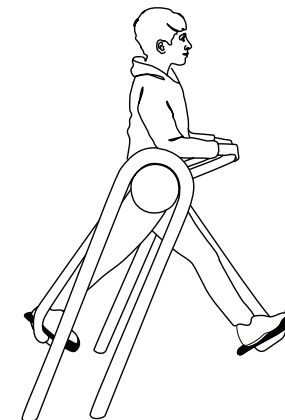
GÅNGAPPARAT/AIR WALKER

Här kan du gå och springa på ett skonsamt sätt som ger minimalt med stötar och friktion. Bra konditionsträning, rörlighetsträning för höften och styrketräning för mage och rygg.

1. Håll dig i stängan och placera fötterna på pedalerna. Gå med pendlande benrörelse. **KONDITION**

2. Stretcha ut höften genom att ta ett stort "kliv" framåt. Håll kvar några sekunder. Byt ben. **RÖRLIGHET**

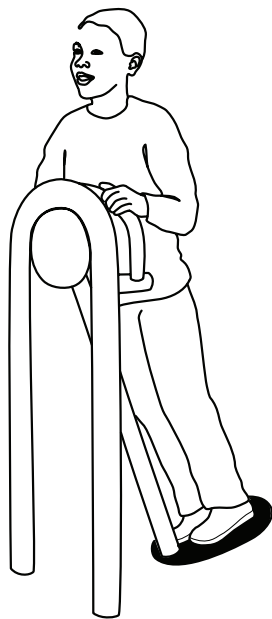
3. Håll dig i stängan och gunga framåt och bakåt med hjälp av magen/bålen. **STYRKA**



HÖFTGUNGA/HIP

Här kan du träna rörlighet för höften, styrketräning för mage och rygg samt din balans.

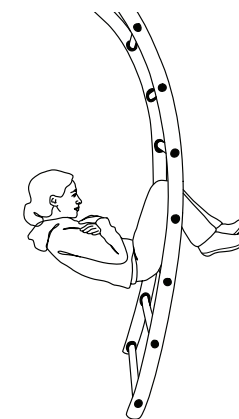
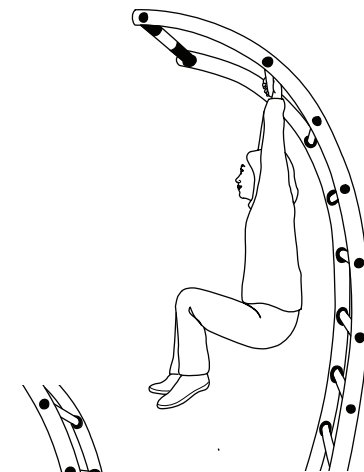
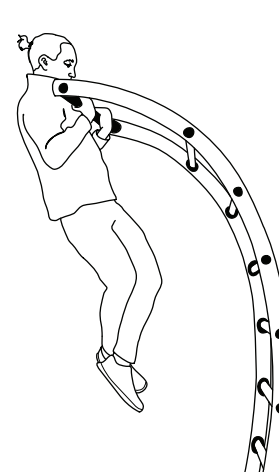
1. Placera fötterna på fotplattan och vicka höften åt en sida i taget. RÖRLIGHET, STYRKA, BALANS

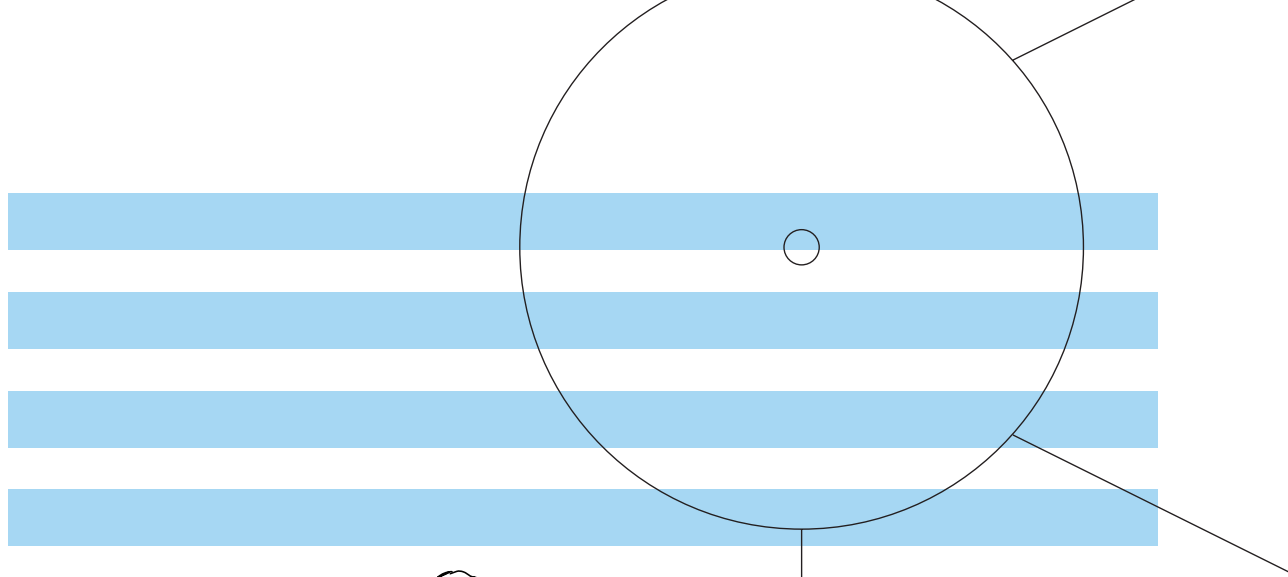
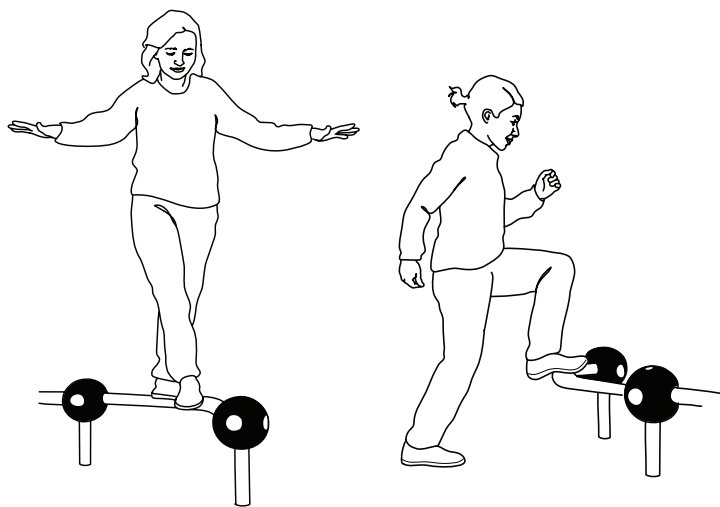


RIBBSTOL/PULL-UP

Här kan träna upp din styrka i armar, rygg, axlar, mage och bröst.

1. Häng med raka armar i den översta ribban och dra dig upp tills hakan når stången. STYRKA
2. Häng i den översta ribban och dra upp knäna mot magen. STYRKA
3. Stå på marken och gör armhävningar mot någon av ribborna. Övningen blir tyngre ju längre ner på ribbstolen du håller. STYRKA
4. Häng i knävecken och gör situps. STYRKA

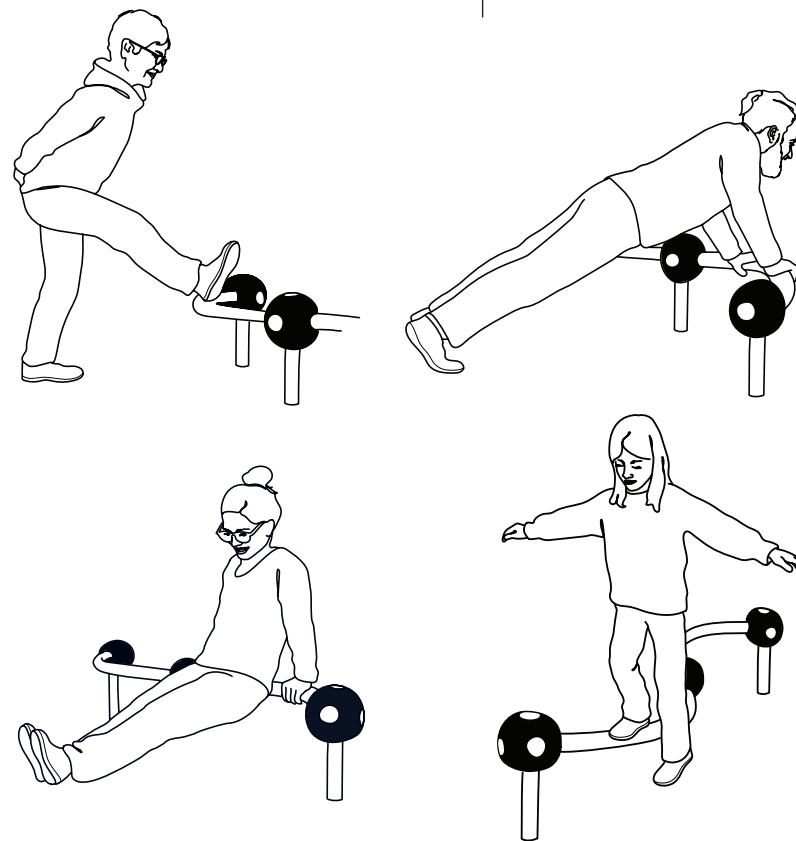




BALANSGÅNG/PRECISION BAR

Här kan du träna kondition, koordination, balans, rörlighet och styrka.

1. Gå balansgång. BALANS
2. Kliv upp och ner på stången. Öka tempot om du orkar. KONDITION
3. Lägg upp ena hälen på stången och luta rumpan långt bak och stretcha baksidan av låret. RÖRLIGHET
4. Gör armhävningar mot stången. För en tyngre variant placera fötterna på stången och gör armhävningar mot marken. STYRKA
5. Sätt dig på stången och placera händerna under rumpan med fingrarna framåt. Lyft upp rumpan och "dippa" ner den framför stången. Håll rumpan så nära stången som möjligt och armbågarna rakt bakåt. STYRKA
6. Stå med ett ben på stången och böj i knäleden. Låt det andra benet hänga rakt ner. Gör flera knäböj. Byt sedan ben och upprepa rörelsen. STYRKA





Riksidrottsmuseum, Djurgårdsbrunnsvägen 26, Stockholm
08-699 60 10, info@riksidrottsmuseum.rfsisu.se, riksidrottsmuseum.se