

Träningsprogram utomhus

Gör varje övning ca 10 gånger och utför hela träningsprogrammet 1-3 varv.
Välj nivå utifrån vad du klarar av, nivå 1 (personen till vänster) är lite lättare och nivå 2 (personen till höger) är något svårare.
Lycka till med träningen! Önskar Fysioterapeuterna på Centrum för fysisk aktivitet.

Step up

Uppvärmning. Du tränar ben och säte. Gå/jogga upp och ned på ett trappsteg.



Golv till tak

Du tränar ben, säte och rörlighet. Böj dig ned till sittande position. Kom upp till stående position med sträckta armar.



Armhävning

Du tränar bröst och armar. Luta dig mot en bänk med armarna i brösthöjd, axelbrett avstånd mellan händerna. Sänk kroppen mot bänken. Pressa tillbaka.



Knäböj

Du tränar ben och säte. Stå med fötterna höftbrett isär. Böj i knäna som om du skulle sätta dig ned. Pressa upp till stående.



Skidstak

Du tränar rygg, axlar och armar. Sträck armarna framåt och uppåt. Dra armarna mot kroppen med sträckta armar och böj i knäna. Kan göras med eller utan gummiband.



Rodd

Du tränar rygг, axlar, armar och nacke. Håll armarna raka framför kroppen. Dra armarna mot magen med böjda armbågar. Kan göras med eller utan gummiband.



Utfallssteg

Du tränar ben och säte. Stå med benen ihop. Ta ett steg framåt. Kliv tillbaka.



Axelpress

Du tränar axlar. Håll händerna i axelhöjd med handflatorna vända framåt. Pressa händerna rakt upp tills armarna är sträckta över huvudet. Kan göras med pinne eller sten.



Bicepscurl

Du tränar framsida överarm. Starta med armarna sträckta, handflatorna vända framåt. Håll armbågarna stilla och dra upp händerna mot axlarna. Kan göras med sten eller gummiband.



Dips

Du tränar baksida överarm och bröst. Stöd dig mot bänken. Böj armbågarna och sänk kroppen. Pressa upp igen.



Tåhävning

Du tränar vader. Lyft hämlarna och pressa upp till tåstående. Sänk ned igen och upprepa.



Sittande sit ups

Du tränar mage. Sitt på främre delen av bänken. Luta överkroppen bakåt och kom sedan tillbaka till upprätt läge. Känn efter så att magmuskulerna spänns under hela övningen.



Bencirklar

Du tränar balans i rörelse. Stå på ett ben och rita en cirkel med andra foten.



Stå på ett ben

Du tränar balans i stillastående. Stå på ett ben och håll balansen.

