

Ta om hälsan nya grepp

—

här kommer vår  
**RÖRELSEPEPP**



# TIPS PÅ ÖVNINGAR för motion/träna hemma 😊

## Förslag på upplägg

### **Alt 1:**

Gör varje "övningspar" (övning 1&2, övning 3&4, övning 5&6 osv) i 40 sekunder  
Vila därefter ca 15 sekunder.  
Upprepa så att du gör totalt 3 rundor av dessa 2 övningar.

Gör likadant med följande övningar, tills du utfört dem alla.

### **Alt 2:**

Gör det antal repetitioner som förslås på varje övningspar (se info om övningspar under alt. 1)  
Upprepa 3 rundor av dessa 2 övningar.  
Gör alla "övningspar" eller välj ut det du vill träna för dagen. Balans? Flås? Rörlighet?

### **Alt 3:**

Använd dig av övningarna som inspiration för att få in rörelserna i din vardag.  
Anpassa utifrån DIN dagsform och utifrån din förmåga.

Den bästa träningen är den som blir av... ALL rörelse räknas!

Med önskan om en riktigt GOD JUL  
// Linda Wrangell Sjögren  
Idrottskonsulent RF-SISU Uppland



**Uppland**



# Vi värmer upp kroppen med stora mjuka rörelser

- Veva armarna bakåt i en stor svepande rörelse.
- 1 arm åt gången i lugnt skönt tempo  
– totalt 4 repetitioner/arm/runda.
- Om du kan – kryp ihop och försök snudda golvet för att sedan sträcka ut kroppen i rörelsen uppåt-bakåt.



# Vi värmer upp kroppen med stora mjuka rörelser

- Lyft axlarna upp mot öronen - spänn.
- Sänk och slappna av i lugnt skönt tempo.
- Totalt 4 repetitioner / runda.



# Vi höjer tempot en aning

- Marschera / ta stora kliv och rör på armarna
- Lyft knäna så gott du kan
- Sträck på kroppen
- Totalt 16 steg / runda



# Vi värmer upp kroppen med stora mjuka rörelser

- Skaka loss händerna högt upp mot taket x 2 repetitioner
- Slappna av och skaka loss händerna mot golvet x 2 repetitioner
- Totalt 4 varv / runda.



# Vi höjer puls och värme lite till



- Snabba fötter
- ”Bråttom, bråttom!”
- Kryp ihop en aning och ”sprinta” med små snabba steg
- Ta med armarna och låt dem pendla som små trumpinnar...
- Totalt 40 repetitioner / runda.

- Benlyft ut till sidan – stor rörelse
- Kom tillbaka till mitten
- Upprepa med andra benet – lika stor fin rörelse.
- Placera händerna i sidan eller håll dem på dina lår.
- Totalt 4 repetitioner / runda dvs 2 höger/2 vänster.





# Vi höjer tempot en aning

- Marschera / ta stora kliv och rör på armarna
- Lyft knäna så gott du kan
- Sträck på kroppen
- Totalt 16 steg / runda



# Rörlighet och styrka

- Benlyft med klapp på eller under knäna.
- Arbeta växelvis med höger och vänster ben.
- Stora rörelser och du lyfter knät så gott du kan.
- Totalt 4 repetitioner / ben / runda.



# Hälkick



- Placera händerna stadigt på stolsdynan
- Spänn och sträck armarna
- Spänn bålen
- Rikta blicken snett framåt så du får en rak nacke
- "Kicka" med foten upp mot rumpan – växelvis höger ben/vänster ben.
- Totalt 16 repetitioner / runda.



# Balans

- Ställ dig vid sidan om din stol
- Ta stöd av stolsryggen
- Alt. Placera händerna i sidan på höfterna
- Häv dig uppåt på tå – gör dig lång
- Sänk hälarna mot golvet lugnt och kontrollerat.
- Utmaning: prova lyft tårna när du kommer ner på hela foten dvs balansera på hälen innan du häver upp på tå igen.
- Totalt 8 repetitioner / runda.



# Benstyrka

- Grundposition är sittande med fötterna höftbrett isär.
- Försök ha knäna i rak linje med dina fötter alt lite bredare isär
- Båda fötterna helt i golvet.
- Korså dina armar och låt händerna vila på dina axlar för ytterligare aktivering av bålmuskulaturen.
- Res dig upp till stående
- Sätt dig långsamt ned på stolen
- Totalt 8 repetitioner / runda.



# Ben ut till sida

- Grundposition fötter och knän ihop
- Händerna kan med fördel ta tag om stolsdynan
- Utmaning är att inte hålla händerna om stolsdynan utan istället placera händerna på låren.
- Öppna upp och för båda benen ut åt sidorna
- Återgå till grundposition och repetera
- Stark bål och stolt hållning genom hela övningen
- Totalt 8 repetitioner / runda.



# Rotation / rörlighet

- För armarna sida till sida i en stor svepande rörelse.
- Från den ena sidan stoldynan – till den andra sidan
- Följ händerna med blicken
- Totalt 4 repetitioner / Runda



# Ryggstyrka

- Spänn bålen och luta dig lite framåt
- Låt händerna krama motsatt armbåge
- Lyft armbågarna uppåt och för ihop skulderbladen  
Tänk dig skulderbladen som en klädnypa... Nyp ihop!
- Sänk långsamt och återgå till grundpositionen
- Totalt 8 repetitioner / runda.





# Bålstyrka



- Placera händerna runt stolsitsen för extra stabilitet
- Vill du utmana lite extra placerar du händerna vid sidan om sitsen.
- Lyft valfritt knä högt upp mot bröstet – sänk sedan långsamt och kontrollerat ned igen
- Byt ben och upprepa
- Utmaning: lyft 1 knä, sedan det andra – håll kvar några sekunder innan du sänker ett ben och slutligen det andra.
- Totalt 8 repetitioner / runda  
(*jobbar du 1 ben/taget blir det 4 repetitioner/ben*)

# Nedvarvning - rörlighet

- Ställ dig upp intill din stol
- Stäck ut diagonalt
- Tänk dig ett snöre som dras ut från stortån i höger fot till långfingret i vänster hand... och vice versa från vänster fot till höger hands långfinger.
- Kryp ihop och ge dig själv en stor varm kram innan du sträcker ut åt andra sidan.
- Upprepa 4 gånger.



# Andas!

- Några lugna, djupa, sköna andetag
- Andas in lugnt och fyll lungorna
- Andas ut och töm... slappna av i kropp och sinne.
- Ta med armarna och medan du andas in stäcker du armarna utåt sidorna och högt upp mot taket
- Spreta med fingrarna
- Andas ut och låt armarna svepa nedåt – kanske unna dig själv ännu en värmande kram?!
- Totalt 8 repetitioner / djupa andetag.



Uppland



# BRA KÄMPAT!

Vi önskar dig en fortsatt fin dag



För mer pepp och tips:  
följ Trygg i Norrtälje kommun på Instagram samt Facebook  
där vi varje vecka publicerar RÖRELSEPEPP!

