

Stark&Smidig Senior

Intro

Målet med Stark&Smidig Senior är att bibehålla och förbättra deltagaren för livets dagliga funktioner. Forskning visar att styrketräning är ett effektivt sätt att fördröja och förhindra åldrandets effekter på kroppen. En bra balans är till exempel inget att ta för givet. För att behålla en bra balans är det viktigt att du tränar den. På grund av detta är just balans och koordination viktiga delar i Stark&Smidig Senior.

Övningarna kan utföras både stående och på golv. Ibland kan även övningar med stol förekomma.

Passet läggs med fördel på för- eller eftermiddagar då många säkert kan tänka sig stanna efter passet för lite social samvaro! Nyttan med nöje helt enkelt!

Övningar

Uppvärmning

- Knäböj
- Nedrullning
- Tåhävning
- Rotation bröst
- Huvudrörelse

Ben/säte

- Utfallsteg bakåt
- Benböj
- Benböj med stjärna
- Luta mot vägg – lyft rakt ben bakåt

Överkropp

- Armhävning mot vägg – variera händernas avstånd
- Kamel mot vägg
- Klapp på axel

Rygg

- Stå på alla 4 – lyft arm + ben
- diagonalt
- Ligg på mage;
 - arm+ben utåt
 - lyft ryggen-armar i golv alt fram

Mage

- Sitta – dra upp knän mot mage
- Båt med fötter i-rotera överkropp
- Båt – doppa alt lyft fot
- Ligg på rygg – sträva fot till hand

Rörlighet/balans

- Pilbåge
- Öppna – stäng bröst
- Benpendling fram + bak
- Rotation ländrygg
- Stjärna – stående

Utmaning 30 sekunder

- Sitta i båtställning på golvet eller på stol.
- Välj svårighet själv genom att ändra ”vinkeln” i höft.

KORPEN