

Personlig träning

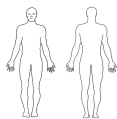
Träning oavsett ålder

Av: Michael Genberg

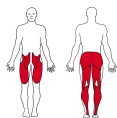
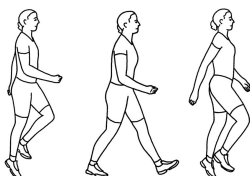


Träning för att öka sin fysiologiska kapacitet.

Utförs 3 - 4 ggr i veckan. Tillsammans med daglig motion 30 - 60 min.

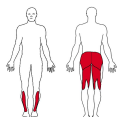
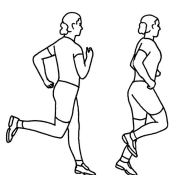


1. Gå promenad



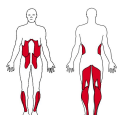
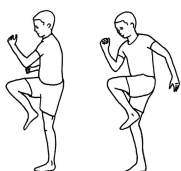
2. Lätta hoppa

Hoppa avslappnade och lätta hoppa (indianhopp). Sätt i foten någonstans mellan hälen och hela foten.



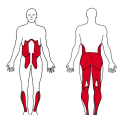
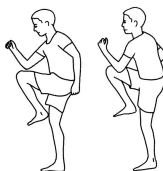
3. Springa baklänges

Jobba rytmiskt med överdriven hälkick. Löpningen är omvänd mot hur den är framåt.



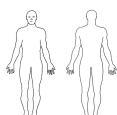
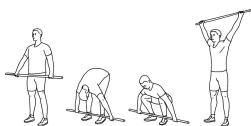
4. Knä mot armbåge-gång framåt.

Gå framåt i en rak linje. Varje gång du tar ett steg framåt så lyfter du växelvis knäna upp så att den motsatta sidans armbåge möter knät.



5. Knä mot armbåge-gång bakåt

Gå bakåt i en rak linje. Varje gång du tar ett steg bakåt så lyfter du växelvis knäna upp så att den motsatta sidans armbåge möter knät.



6. Aktiv komplex rörlighet

I stående ställning med en pinne i händerna.

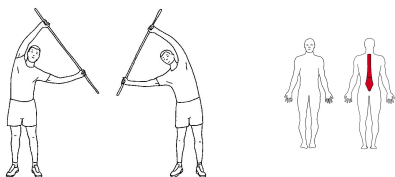
1. Ställ dig med raka ben och rulla långsamt ner överkropp och utsträckta armar till golvet.
2. I denna position, sänk dig ner i djupt huksittande.
3. Res dig upp igen och lyft upp pinnen till bröstet, armbågarna pekar ut till sidan. Från bröstet för du pinnen upp mot taket och sträcker ut armarna över huvudet.
4. Håll armarna över huvudet medan du går ner i en djup knäböj och upp igen.
5. För pinnen längs kroppen och ner mot anklarna medan du sätter dig på huk igen.
6. Håll pinnen vid anklarna medan du sträcker ut i knäna.
7. Rulla långsamt upp till stående igen.
8. Avsluta övningen genom att föra pinnen via bröstet, upp till taket och att du sträcker dig så långt bakåt du kommer.



Personlig träning

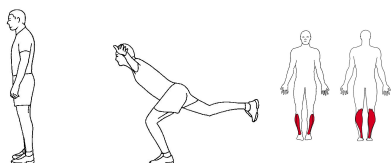
Träning oavsett ålder

Av: Michael Genberg



7. Stående sidoböj m/pinne

Stå på golvet med ca höftbredds avstånd mellan benen och håll en stång med raka armar och brett grepp över huvudet. Böj sedan överkroppen långsamt från sida till sida. Håll höfter och bäcken i ro.



8. Ettbensbalans

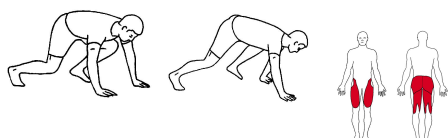
Stå på ett ben. Luta överkroppen framåt och sträck samtidigt det fria benet bakåt. Håll balansen.



9. Dynamisk ryggrads rotation

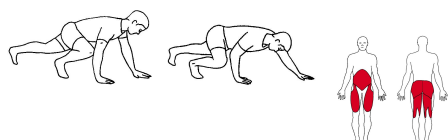
Sitt på din bak med väl separerade ben. Placera handflatorna mot varandra och föra dem till utsidan av vänster knä. Sträck ut armarna och sitt rak i ryggen. Känn att du har lika mycket vikt på båda sitshalvorna under övningen. Låt din högra hand komma att ligga kvar på knät och samtidigt lyft vänster arm uppåt och bakom dig - sträck uppåt. Vänd rygg, nacke och huvud ordentligt runt till vänster så att hela ryggraden får en fin rotation. Andas in när du roterar på och andas ut samtidigt som du kommer ut ur övningen. Andas genom näsa. Flytta händerna på utsidan av höger knä, och vid nästa andetag, lyft höger arm uppåt och bakom dig och roterar mot höger. Fortsätt 10-15 gånger på varje sida.

Set: , **Reps:**



10. Bearcrawl framåt

Start i push up position. Rörelsen startar genom att gå framåt med höger fot och vänster arm som start. För vänster fot och höger arm framåt. Fot och arm arbetar diagonalt.



11. Bearcrawl bakåt

Starta i push-up position. Rörelsen startar genom att gå bakåt med höger fot och vänster arm som start. För vänster fot och höger arm bakåt, Fot och arm arbetar diagonalt.

