Hej!

Här kommer lite förslag på övningar som är lätta att hålla igång kroppen med under våren och sommaren. Försök att göra båda passen varje vecka. Detta är helt frivilligt men kan vara kul att göra tillsammans hela familjen.

Pass 1

* Jogga sakta i ca 10min utan att stanna. Det behöver inte gå fort utan det viktiga är att man inte stannar.
* Knäböj 2x15. Stå axelbrett och böj knäna som om du skulle sätta dig ned och sen upp igen. Gör detta 15 gånger och vila sedan en stund för att sedan köra 15st till.
* Indianhopp i 20meter, vänd och indianhopp i 20meter tillbaka.
* Framför-bakom-steg i 20meter, vänd och samma tillbaka i 20meter.
* Jämfota grodhopp – 10st och vila 30 sekunder och 10st till. Lugnt och sakta – försök hoppa högt och långt.
* Hoppa på ett ben i 10meter. Byt ben och hoppa 10meter till.
* Utfallsgång 10meter, vila och sen 10meter till.
* Plankan – tårna och underarmar i marken och håll hela kroppen i rak position. 2 x 15-30 sekunder beroende på hur länge man orkar.
* Stå helt rak med båda armarna rakt ut i åt sidan så du ser ut som ett kors. ”Rita” sedan små cirklar med armarna raka och spända. Rita cirklarna runt runt med armarna i 30-60sekunder beroende på hur länge du orkar. Vila en stund och gör samma sak en gång till.

Pass 2

* Jogga sakta i ca 5min utan att stanna.
* Knäböj 2x15. Stå axelbrett och böj knäna som om du skulle sätta dig ned och sen upp igen. Gör detta 15 gånger och vila sedan en stund för att sedan köra 15st till.
* Ställ upp dig axelbrett med fötterna och händerna upp som om du står i försvar. Hoppa ”försvarssteg” i sidled ca 4meter åt höger, sen 4meter åt vänster så du kommer tillbaka till samma position som du startade i. När du är tillbaka där du startade så trycker du till allt vad du kan och springer rakt framåt i 15meter så fort du bara kan. Gör detta 5gånger.
* Indianhopp i 20meter, vänd och indianhopp i 20meter tillbaka.
* Framför-bakom-steg i 20meter, vänd och samma tillbaka i 20meter.
* Utfallsgång 10meter, vila och sen 10meter till.
* Plankan – tårna och underarmar i marken och håll hela kroppen i rak position. 2 x 15-30 sekunder beroende på hur länge man orkar.
* Stå helt rak med båda armarna rakt ut i åt sidan så du ser ut som ett kors. ”Rita” sedan små cirklar med armarna raka och spända. Rita cirklarna runt runt med armarna i 30-60sekunder beroende på hur länge du orkar. Vila en stund och gör samma sak en gång till.