



## IDRETT FOR ALLE I NÆRMILJØET



### Hjemmetrening for seniorer og eldre i uke 12

#### Program 1 – Balanse. 1 minutt arbeid per stasjon. 4 runder

- 1) Utfall
- 2) Stående diagonalløft/ diagonalløft
- 3) Tåhev. Hvis ett bein- legg andre foten på helen
- 4) Ett beins markløft- Bytte bein halvveis
- 5) Plukke epler: Bein i hoftebredde - Ta henda på venstre tå, strekk diagonalt opp til høyre. Annenhver side
- 6) Løft bein noen sekunder, hold og senk kontrollert ned.
- 7) Hvile

#### Program 2 – Styrke. 30 sekunder arbeid, 30 sekunder pause, 4 runder. 2 minutter pause mellom hver runde.

- 1) Knebøy
- 2) Rygghev
- 3) Sykle på stol (Sitt på stol og sykle med bein. Det skal kjønnnes i magen)
- 4) Armhevinger (Kan gjennomføres på stol eller inntil vegg)
- 5) Bekkenløft
- 6) Skulderpress med vannflasker

#### Program 3 – Kondisjon. 30 sekunder arbeid, 30 sekunder pause, 4 runder. 2 minutters pause mellom hver runde.

- 1) Sette seg ned på stol, raskt opp igjen
- 2) Mountain climber- Plankeposisjon, dra beina annenhver gang inn til magen. (Gjennomføres på stol eller på gulvet)
- 3) Ta på tærne, strekk henda opp i været. (Ta gjerne med hopp)
- 4) Rask gange/ løpe på stedet
- 5) Knebøy med bein opp til albue i stående posisjon eller så langt du klarer
- 6) Jumping jacks- Hopp spredt og samlet med armer og bein.



Figur 1 Mountain Climber