

Hjemmetrening senior



Program 1- Styrke

10x3 repetisjoner av hver øvelse. Tilpass øvelse og repetisjoner selv etter hva du er komfortabel med.

- Knebøy. Om ønskelig sette seg på stol, reise seg
- Hold seg til en stol eller bordkant løft ett og ett bein, hold beinet noen sekunder på topp før du senker beinet ned. Klarer du uten stol gjør du det.
- Tåhev- To bein av gangen eller ett og ett. Hvis ett bein legg andre beinet på helen
- Armhevinger inntil vegg, på gulv om du klarer
- Plankeposisjon på bakken eller støtte seg til vegg med strake armer. (30 sekunder hver runde her)

Program 2- Balanse

10x3 repetisjoner av hver øvelse. Tilpass øvelse og repetisjoner selv etter hva du er komfortabel med.

- «Stående diagonaløft», løft motsatt bein og arm kontrollert opp i taket, før kontrollert tilbake til utgangsposisjon.
- «Good morning»- Stående posisjon, len overkroppen fremover, reis overkroppen kontrollert til utgangsposisjon.
- Før kontrollert høyre bein ut til høyre side, deretter tilbake til samlet beinposisjon.
- Før kontrollert venstre bein ut til venstre side, deretter tilbake til samlet beinposisjon.
- Stå på ett bein. 10 sekunder av gangen. Blir dette enkelt, beveg hodet fra side til side.

Program 3 - Kondisjon

12 minutter, så mange runder du klarer

Juster repetisjoner etter ditt nivå.

- 14x Høye kneløft, valgfritt tempo
- 14x Løft armene langs siden av kroppen over hodet.
- 14x Sitt på en stol, ta på annenhver fot med motsatt arm og bein
- 14x Et hopp/ stort skritt frem, to små tilbake.

3 minutter pause

12 minutter, så mange runder du klarer

- 14x Bøy i knærne, svinge på armer annenhver arm foran og bak
- 14x Sitt på kanten av stol, len deg tilbake mot stolrygg, trekk armer og bein inn mot kroppen, strekk deretter ut armer og bein som en sjøstjerne. Forsøk å ikke berøre gulv.
- 14x Ett steg til høyre armer opp i taket, ett steg til venstre armer opp i taket.
- 14x Løp/ rask gange på stedet