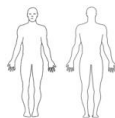
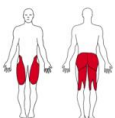
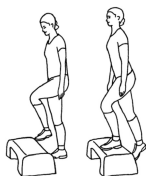


Tänk rörelse! Kroppen mår bra av rörelse. Ju mer.. desto bättre! Vardagen erbjuder många möjligheter till "smygträning". Tänk rörelse i arbetet, hemma, på fritiden och när du transporterar dig mellan olika aktiviteter. Rör du på dig tillräckligt för att främja din kropp och hälsa? Här kommer lite tips på hur du kan öka din vardagsrörelse. En kortare rörelsepaus kan direkt boosta kroppen med energi. Regelbundna och pulshöjande rörelsevanor kan främja din kropp och hälsa på längre sikt. Kanske hittar du några aktiviteter/rörelser som blir veckans/månadens utmaning? Börja redan idag! Lycka till!



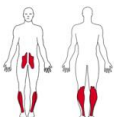
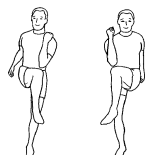
1. Gå/promenera/cykla

Gå/cykla så mycket du kan mellan olika aktiviteter. Intensiteten behöver minst vara måttlig om du vill främja kondition. Tänk på att ha bra skor! Tips! Ta en lunchpromenad på 10-20 min. Variera tempo och promenadvägar. Stavar kan ge både stöd och ökad puls.



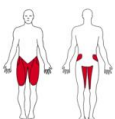
2. Gå i trappor el. kliv upp på pall/stepup-bräda

Ta vara på alla trappor! Det ger både ökad puls och styrketräning för dina ben. Tips! variera tempo, ta två trappsteg istället för ett. Du kan också kliva upp/ner växelvis från en pall/stepup bräda. Tänk på att utföra övningen med kontrollerade knän.



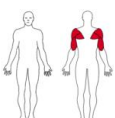
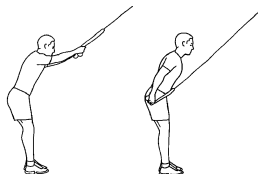
3. "Knä mot armbåge"

Balans och koordinationsövningar. Lyft motsatt arm och knä och för knät mot armbågen. Byt diagonal. Tips! Hitta på egna koordinationsövningar. Sätt på musik, dansa!



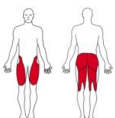
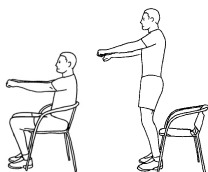
4. Skate-övningar på golvet

Glid snabbt från sida till sida i en skate- (skridsko) rörelse på golvet utan skor. Tips! För ökad puls ta med armrörelser, och öka tempo. Med skor på fötterna, kan du tex använda 2 papperstallriker för att få glideffekt.



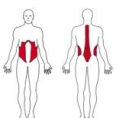
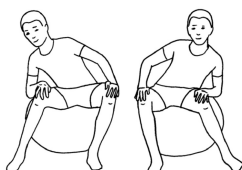
5. Åka skidor med gummiband

Fäst ett gummiband i högre höjd alt. i axel/brösthöjd. Ta tag i linan och ta ett stort kliv bakåt. Dra bandet mot kroppen med sänkta axlar och raka armbågsleder samtidigt som du böjer lätt i knäna. I slutpositionen är händerna placerade bakom kroppen. Kom tillbaka till startposition och upprepa. Tips! För ökad puls och aktivering av lårmuskulatur, öka tempot och knäböjningens djup. Rörelsen kan även utföras utan gummiband.



6. Sätta och resa sig

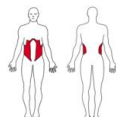
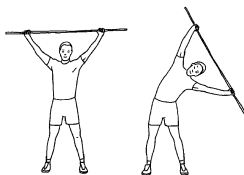
Sitt på en stol kontrollerat och res dig upp till stående. Tips! För ökad puls öka tempot i uppresningen och avsluta med att sträcka upp armarna mot taket i stående. Du kan också resa dig upp, jogga runt stolen och sätta dig ner, därefter resa dig upp 2 ggr osv.. upp till 10 ggr. Tänk på att utföra övningen med kontrollerade knän.



7. Sitta på pilatesboll/balanskudde

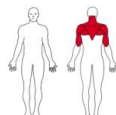
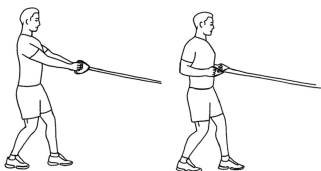
Sitt på en pilatesboll med händerna placerat på knäna. Vagga från sida till sida, fram och tillbaka och runt i cirkel. Med pilatesboll tränar du balans/bålstabilitet specifikt. Tips! Byt ut tv-soffan mot att sitta på bollen en stund. Med en balanskudde under stolen får du en liknande effekt.





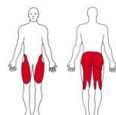
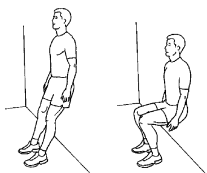
8. Sidoböj med pinne/stav

Stå med fötterna i höftbredd. Håll i pinnen/staven över huvudet i axelbredd. Armarna hålls raka och är en förlängning av ryggen. Gör en sidoböj och kom tillbaka till mitten genom att aktivera bålmuskulaturen. Repetera rörelsen på motsatt sida. Tips! Andra vanliga pinnövningar för överkroppen är golfswing, paddling och töjningsövningar bakom ryggen.



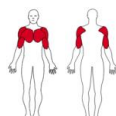
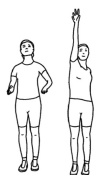
9. Rodd i gångstående med gummiband

Fäst ett gummiband i brösthöjd och ta tag i handtagen med raka armar. Stå i gångstående. Börja rörelsen genom att dra skulderna nedåt och bakåt, och dra handtagen mot magen/nedre delen av bröstet. Dra samman skulderbladen i ryggen. Kom långsamt tillbaka till startposition och upprepa. Tips! Gummibandsövningar finns för hela kroppen.



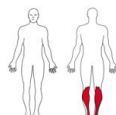
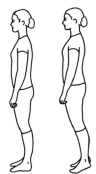
10. Jägarställning, knäböj mot en vägg

Stå med ryggen mot en vägg och placera benen en bit framför den. Gå ned i sittställning och håll positionen så länge du orkar innan du med hjälp av stjärtmusklerna reser dig upp. Tänk på att utföra rörelsen med kontrollerade knän och aktivering av bålmuskulatur.



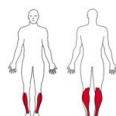
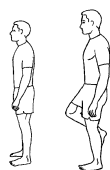
11. Plocka äpplen

Sträck på dig! Sträck växelvis höger och vänster arm upp i luften och grip efter "äpplen" i luften.



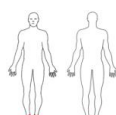
12. Ankel-studs/tåhävningar

Stå upprest med blicken framåt. Släpp hämlarna från golvet och kom ned igen med lätta "studsar". Släpp på spänning i axlarna. Studsa till trötthet uppstår i vaderna. Skaka loss benen och upprepa några gånger. (Du kan också göra en "vanlig" tåhävningsövning med kontrollerad sänkning).



13. Stå på ett ben

Stå på ett ben med lätt böjda knän och stabil bål/rygg. Föreställ dig att det blåser, och att du svajar som ett strå i vinden. Försök att stå på detta sätt tills du blir trött i benet. Övningen kan göras svårare genom att blunda. Tips! Stå på ett ben när du borstar tänderna.



14. Bollmassage

Utgångsställning stående eller sittande. Lägg en boll/taggboll på golvet och sätt den ena foten upp på bollen. Lägg ett jämnt tryck ned på bollen. Rulla fram och tillbaka i längdriktningen och sidovis för att lösa upp spänningar. Tips! Du kan också använda bollen mot väggen för att massera rygg/skuldra. Taggbollar finns i olika storlekar.

