

# Övningar - att göra ute i närmiljön

*Inspiration till dig själv och för att tipsa andra att nyttja det som finns i närmiljön ute under till exempel promenaden. Tips på basövningar som utgår ifrån den egna nivån med kroppen som träningsredskap.*

## Rask promenad, jogg i motlut, fartlek

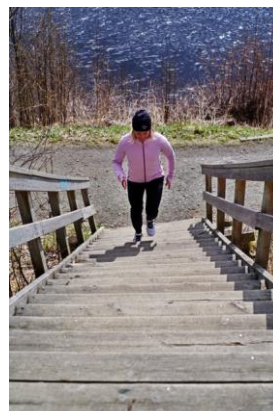


a) Gå eller jogga i olika tempo genom att öka farten mellan t ex två lysstolpar eller träd och sedan lugnare tempo mellan två stolpar, upprepa 5-10 ggr.

b) Gå eller jogga uppför en backe. Variera gärna takten så att du börjar lite lugnare, ökar farten i mitten och sedan lugnar ner farten lite i slutet. Vila genom att gå ner i lugn takt. Upprepa 5-10 ggr beroende på vana och hur lång backen är.

## Trappor, olika varianter av steg

Gå i rask takt uppför. Öka belastningen genom att ta två trappsteg i taget. Variera med att växla mellan varje trappsteg och två trappsteg i taget.



## Tåhävningar



Stå på plan mark eller i trapp. Gå upp på tå, bromsa på vägen ner. Stegra med att stå på ett ben.



### Utfallssteg, utfall med fot på bänk, stubbe

a) Tag ett steg framåt med böjt främre knä, återgå till utgångsläget och upprepa med andra benet. Upprepa 5 – 10 ggr. Alternativt ta 10 steg framåt, stegra med att gå baklänges utfallssteg.



b) Sätt fotbladet på en bänk eller stubbe. Böj på främre benet och sträck upp, upprepa 5-10 ggr.



### Knäböj, knäböj ner sittande på bänk

Böj på knäna och sträck upp. Upprepa 5-10 ggr. Knip rumpan i upprätt läge. Kan även utföras med hopp.



Alternativt sätt dig och ställ dig upp vid bänk.

### Armhävning på bänk eller mark



Placera händerna i axelbredd. Böj armarna och sträck upp. Upprepa 5-10 ggr. Stegra genom att utföra övningen på marken med en eller två fötter i marken.



### Dips vid bänk



Böj armarna med armbågarna bakåt, sträck upp. Stegra med att placera fötterna längre från bänken. Upprepa 5-10 ggr.

### Magträning sittande på bänk

Sitt på bänk. Lyft och sänk benen med böjda knän. Öka svårighetsgraden genom att böja och sträcka benen utan att nudda marken. Upprepa 5-10 ggr.



### Planka på bänk



Placera underarmarna på bänken, se till att kroppen är rak. Håll kvar 30 sek. Stegra genom att lyfta ett ben.



### Balans

Stå på ett ben. Stegra genom att lyfta knäet till 90 grader.



Öka svårighetsgraden genom att luta framåt, sträck armar framåt och lyft ett ben bakåt. Upprepa 5-10 gånger per ben.

