SVENSKA RIDSPORT FÖRBUNDET

Seniorgympa 65+

Det här passet består av enkla basövningar. Övningar som passar de flesta, men kanske extra väl för dig som är 65 plus. Det är upplagt så att du jobbar i 45 sekunder, sedan vilar du i 15 sekunder.

1. Axelpulsar med gummiband

Lättare alternativ: använd ett gummiband med mindre motstånd.

2. Axelrotation

Lättare alternativ: använd ett gummiband med mindre motstånd.

3. Triceps x 2

Lättare alternativ: använd ett gummiband med mindre motstånd.

Stå med mjuka, lätt böjda knän och fötterna höftbrett. Sträva efter att kroppen är helt stilla i övningen. Håll en vikt i höger hand. Lyft höger arm rakt upp. Böj därefter armen långsamt bakåt och nedåt så att vikten närmar sig ryggen, överarmen är helt stilla. Armbågen pekar rakt fram och är ganska nära huvudet. Långsamt ner, räkna 5-4-3-2-1.
Vänster arm är avslappnad, sätt handen i midjan eller om du står upp, låt vänster arm hänga utmed kroppens sida.

4. Armhävningar på tå eller på knä

Lättare alternativ: Armhävning mot en vägg.

5. Axelarmhävning – stå som en pyramid

Lättare alternativ: Stå framför ett stabilt stöd som ett bord, en bänk eller en låg stol.

SVENSKA RIDSPORT FÖRBUNDET

Placera händerna på stödet med axelbrett mellanrum. Luta dig framåt så att du stöttar med armarna. Böj sedan på armarna för att sänka kroppen kontrollerat mot stödet. Håll ryggen rak. Pressa ifrån med händerna för att sträcka ut armarna och återgå till startpositionen.

6. Skulderpress med gummiband

Lättare alternativ: Utför övningen sittande på en bänk med ryggstöd för extra stabilitet, eller stående.

7. Bålrotation med gummiband – sittande och gärna med fötterna i luften

Lättare alternativ. Sitt ner med fötterna i marken och gör rotationen utan gummiband. Låt blicken följa med så att du verkligen får till rotationen i bålen.

8. Knäböj med diagonal spark

Lättare alternativ: Gå inte fullt så djupt ner i knäböjen, och plocka bort sparken. Om du känner att du orkar och vill sparka, kan du stå intill en vägg för att få lite hjälp med balansen. Gör då ena benet halva tiden, sedan vänder du på dig och tar det andra benet.

9. Planka på underarmarna – doppa ett knä i taget

Lättare alternativ: Stå i statisk planka, på underarmarna och knäna.

10. ”Stående situp” – möt armbåge mot knäna

Lättare alternativ: Om balansen är ett bekymmer, ta stöd av en vägg och ta en sida i taget.

11. Armbåge till knä diagonalt

Lättare alternativ: Hand till knä, men fortsatt diagonalt för att komma åt de sneda musklerna.

SVENSKA RIDSPORT FÖRBUNDET

12. Knäböj med skruv

Låt ena handens fingrar sträva mot marken, medan den andra strävar mot taket. Gummibandet har du runt vristerna. Vill du utmana dig själv, lägg till ett hopp.

Lättare alternativ: Hoppa över gummibandet, sätt dig på en stol och res dig igen.

13. Gummiband runt vristerna

Böj benen till en knäböj, gå sedan två steg i sidled. Fram och tillbaka.

Lättare alternativ: Ta inte på dig gummibandet och gå bara med så böjda ben som du orkar, från ena sidan till andra.

14. Knäböj med rumplyft

1. Ner i en knäböj, lyft upp rumpan, tillbaka till knäböjen och sedan upp och stå. Lägg till ett hopp om du vill maxa övningen.

Lättare alternativ: Gå inte ner i en fullt så djup knäböja, men sträva efter att göra hela rörelsen.

15. Balansövningen ”Draken”

Lättare alternativ: Stå på ett ben. Byt ben efter halva tiden.