



TRÄNA MED LISA

OCH FINLANDS SVENSKA IDROTT



STRETCHING

Det är viktigt att töja på dig varje dag och på så sätt få rörligare muskler. Det är viktigt att ta hand om sin rörlighet så att man inte får ont i nacken eller ryggen. Det är viktigt att det skall vara lugn och ro. Genom att härma olika djurövningar töjer vi på hela kroppen.

Övningarna stöder motionsrekommendationerna för barn i småbarnsåldern och passar bra för barn från tre år uppåt. Dessa övningar eller liknande övningar är bra att göra varje dag.

TRÄDET

Stå helt rak, och sträck upp händerna mot taket. För armarna från sida till sidan genom att böja kroppen. Böj sedan kroppen bakåt och framåt så att händerna kommer nästan till mattan. Håll knäna raka. Denna övning ger en bra sträckning och smidighet i hela kroppen och det hjälper dig att röra på kroppen.

ENHÖRNING

Stig bakåt med vänster fot och håll höger ben böjt. För händerna bredvid öronen och upp mot taket. Håll här en liten stund. Byter sedan ben och gör likadant. Denna övning tänjer på höftböjarna, armarna och axlarna. Vilket gör att du kan ta långa springsteg och röra på armarna.

GRODAN

Stå med benen i axelbredd och böj dig ner i huk. Håll händerna framför kroppen. Gunga sedan från sida till sida. Håll hela foten i golvet. Denna övning öppnar höftens muskler och gör att det är lättare att springa och hoppa.

KATT OCH KO

Gå ner på alla fyra och sätt knäna i golvet. Runda sedan ryggen så rund som möjligt, som en katt. För haka in mot bröstet. Försök sedan svanka din rygg så mycket som möjligt,

som en ko. För samtidigt blicken upp mot taket. Upprepa detta några gånger. Denna övning är bra för ryggen, för att den gör ryggen mjukare och böjligare.

RÖRLIGA AXLAR

Stå kvar i kryp ställningen. Håll ena handen i mattan och lyft upp den andra handen mot taket. Vinka åt lamporna. Gör samma med andra handen. Denna övning gör att du lättare kan klä på dig blusar för att dina axlar blir rörligare.

PYRAMID

Från kryp ställningen, skall du lyft upp rumpen upp mot taket. Håll armarna och benen raka. Stå som en pyramid och sträck ut bakbenen. Denna övning är jättebra för baksidan av dina ben, för att musklerna får sträcka på sig. Övningen ger också styrka och flexibilitet i armarna och axlarna.

KOBRA

Sänk baken från pyramiden och lägg dig ner på mage på golvet. Placera händerna bredvid dina axlar. Sträck armarna, böj ryggen bakåt och lyft upp huvudet. Här finns två varianter. Baby kobran då ryggen bara böjer sig lite och du fortfarande håller armarna böjda. Den andra varianten är stora kobran då armarna är raka och hela magen lyfts upp från golvet. Denna övning ger en böjlig rygg och starka armar.

Byt sedan ställning. Kom upp i planka och hoppa i huk. Sätt dig sedan ner med raka ben.

SMÖRGÅS

Sitt på golvet med rak rygg och sträckta ben. Sätt sedan på olika pålägg på smörgåsen (dina ben) genom att böja ryggen framåt över benen. Börja med att lägga på smör, och paja benen. Seda skinka och ost, gurka och tomat. Denna övning tänjer jättebra på benens baksida.

FJÄRIL

Sitt på golvet med rak rygg och sätt ihop dina fotsulor, genom att böja benen. Flyg sedan som en fjäril genom att höja och sänka knäna, som om det skulle vara vingar. Denna övning ger en bra rörlighet i lumsken, som behövs för att kunna springa, snurra och hoppa bra.

Avsluta fjärillen genom att placera händerna på knäna. Blunda och lyssna på ljuden runt omkring dig. Vad hör du? Denna övning ger lugn och ro.

DAGENS UTMANING: FÅGELBO

Lägg dig på mage. Kom upp i kobran, för huvudet bakåt och lyft upp dina fötter från marken. Försök röra med tårna i huvudet.

Avsluta med att lägga dig på rygg och dra upp benen på magen, krama benen och rulla av och an på ryggen några gånger.

Denna övning ger en super vig och böjlig rygg, starka armar och rörliga ben. Vilket du behöver till allt roligt du skall göra varje dag.

TACK FÖR ATT DU TRÄNADE MED OSS IDAG!

Fler videon hittar du på vår Youtube-kanal eller idrott.fi

FINLANDS SVENSKA IDROTT 

www.idrott.fi

www.facebook.com

info@idrott.fi