



TRÄNA MED LISA

OCH FINLANDS SVENSKA IDROTT



STYRKA

Barn utvecklas individuellt, men för att orka bättre i vardagen behöva styrka i sina muskler. Muskelträning med den egna kroppen som tyngd kan bra göras med barn i alla åldrar och är roligt att göra tillsammans med barnen.

I det här avsnittet tränar vi arm- och benmuskler men också mage och rygg, som är viktiga för att stöda kroppen.

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

X-HOPP

Börja med att hoppa med benen i gren och sedan ihop igen. Ta med armarna och hopp ut i bokstaven X och ihop igen till bokstaven I. Upprepa i 10 sekunder. Vi tränar: Koordination. Det är bra att kunna röra på armarna och benen samtidigt åt olika håll.

BURPEES

Börja från stående ställning och sätt händerna i golvet. Hoppa eller stig sedan bakåt med benen och lägg magen i golvet. Lyft upp rumpan och hoppa tillbaka fram med benen. Gör sedan ännu ett upphopp. Upprepa i 10 sekunder. Här tränar mest du arm- och benmuskler, men också mag- och ryggmuskler. Detta är bra att ha mycket kraft i kroppen.

GUNGA

Lägg dig ner på mage. Sträck armarna fram, så att du kramar öronen. Spänn hela kroppen och gunga sedan i en båge, där du sätter vikten först fram, och sedan bak. Gunga i 10 sekunder. Vi tränar: Ryggmuskler och kroppsordination, som är nödvändigt för att vi skall må bra.

RULLA

Lägg dig ner på mage och sträck armarna fram. Rulla sedan över till ryggen och runt till magen igen. Försök hålla benen och armar raka och "öronen i gömman". Händerna och tårna får inte röra marken! Rulla i 10 sekunder. Här tränar vi ryggmuskler och kroppsordination, som är så bra för hela kroppen.

FÄLLKNIV

Liägg dig på rygg. Dra upp dina krokiga ben och armar. Sänk ner till golvet igen och upprepa. Är denna övning för tung, kan man börja med att enbart dra upp benen eller överkroppen. Träna i 10 sekunder. Här tränar du de raka magmusklerna. Det är bra att ha starka mag- och ryggmuskler för att din kropp skall orka hålla dig upprätt.

PLANKA

Håll armarna raka och hela tyngden på händerna. Spänn hela kroppen som en planka. Lyft turvis upp den ena armen bredvid örat. Håll kroppen rak, utan att röra på kroppen. Träna 10 sekunder. Här tränar du hela kroppen men mest arm- och ryggstyrka. Den här övningen gör dig stark för att du skall orka lyfta tunga saker.

MOUNTAIN CLIMBERS

Utgångsläget är planka, med tyngden på händerna. För knäna in turvis under magen, mot din haka. Försök hålla armarna raka och axlarna ovanför händerna. Försök löpa så att knäna kommer under magen. Spring 10 sekunder. Här tränar du arm- och mage- och ryggstryka. Det är bra för att bli rörlig i hela kroppen och kunna plocka upp saker från marken.

NACKSTÅENDE

Börja med att ligga på rygg. För sedan fötterna rakt upp i luften och stöd ryggen på dina armar, så att armbågarna stöder mot golvet. Hålls här i 10 sekunder. Nu blir du stark i armarna, rygg- och magmusklerna. Det är bra för att du skall må bra i hela kroppen och din kropp blir van att röra sig.

DAGENS UTMANING

Ligg på rygg. Plocka upp något föremål från golvet bakom dig, genom att föra fötterna över huvudet och rulla sedan tillbaka. Den är bra för att du skall bli rörlig i hela kroppen.

TACK FÖR ATT DU TRÄNADE MED OSS IDAG!

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