

# STYRKE- TRÆNINGSS- ØVELSER TIL 60+



DANSK FORENING FOR ROSPORT  
RONING.DK



- ✓ Sæt dig så langsomt ned på en stol som muligt uden at falde det sidste stykke
- ✓ Rejs dig op igen på letteste måde



- ✓ Sid med rank ryg på gulvet, benene helt strakte og armene strakt op over hovedet
- ✓ Læn dig så langt frem med ret ryg som muligt og strække armene så langt ud mod/over fødderne som muligt og læg overkroppen ned til benene
- ✓ Rul fladt ned på ryggen med armene langs siden
- ✓ Rejs dig op igen og sid med strakte ben og rank ryg.
- ✓ Hold eventuelt fast i lårene for at komme op, men brug armene så lidt som muligt





- ✓ Lig fladt på maven med armene strakt ud fra kroppen pegende skråt nedad mod benene
- ✓ Løft skiftevis det ene ben ud til siden op mod samme hånd, forsøg at nå hånden med foden
- ✓ Hold modsatte hofte i kontakt med jorden og rul ikke om på siden





*(læg noget blødt under knæene)*

- ✓ Hænderne placeres lodret nede under skuldrene
- ✓ Hoftene rettes helt ud, så der er en lige linie fra knæene på gulvet op til skuldrene
- ✓ Sænk så langsomt som muligt ned på gulvet med albuerne tæt ind til kroppen
- ✓ Bryst, mave og hofte rammer jorden samtidig, næsen rammer foran hænderne
- ✓ Kom op igen på letteste måde





- ✓ Lig fladt på maven med hænderne placeret på gulvet i skulderbredde fremme foran hovedet
- ✓ Stræk armene og slap af i maven, så ryggen bøjes bagover, kig op i luften
- ✓ Buk ikke længere bagover end at hoften forbliver i kontakt med jorden





- ✓ Sæt dig så langsomt ned som muligt ned på stolen uden at falde det sidste stykke
- ✓ Rejs dig op igen med armene nede langs siden





- ✓ Sid med rank ryg på gulvet, benene helt strakte og armene strakt op over hovedet
- ✓ Læn dig så langt frem med ret ryg som muligt og stræk armene så langt ud mod/over fødderne som muligt og læg overkroppen ned til benene
- ✓ Rul fladt ned på ryggen
- ✓ Rejs dig op igen og sid med strakte ben og rank ryg.
- ✓ Hold hænderne på oversiden af lårene, så de ikke kan hjælpe med at komme op







- ✓ Lig fladt på maven med armene strakt ret ud fra kroppen til hver sin side
- ✓ Løft skiftevis det ene ben ud til siden op mod samme hånd, forsøg at nå hånden med foden
- ✓ Hold modsatte hofte i kontakt med jorden og rul ikke om på siden



*(læg noget blødt under knæene)*

- ✓ Hænderne placeres lodret under skuldrene
- ✓ Hoften er rettet helt ud, så der er en lige linie fra knæene på gulvet op til skuldrene
- ✓ Start nede på gulvet og pres kroppen op med albuerne ind til kroppen, til armene er strakte
- ✓ Bryst, mave og hofter rammer jorden samtidig, næsen rammer foran hænderne





- ✓ Lig fladt på maven med hænderne placeret i skulderbredde lige oven over hovedet
- ✓ Stræk armene og slap af i maven, så ryggen bøjes bagover, kig op i luften
- ✓ Buk ikke længere bagover end at hoften forbliver i kontakt med jorden



- ✓ Stå på 1 ben og sæt dig så langsomt ned på en stol som muligt
- ✓ Brug armene så lidt som muligt
- ✓ Lav alle gentagelserne på det ene ben og skift derefter



- ✓ Sid med rank ryg på gulvet, benene helt strakte og armene strakt op over hovedet
- ✓ Læn dig så langt frem med ret ryg som muligt og strække armene så langt ud mod/over fødderne som muligt og læg overkroppen ned til benene
- ✓ Rul fladt ned på ryggen og stræk armene op over hovedet
- ✓ Rejs dig op igen med armene strakt op over hovedet til siddende position





- ✓ Lig fladt på maven med armene strakt skråt opad til hver sin side
- ✓ Løft skiftevis det ene ben ud til siden op mod samme hånd, forsøg at nå hånden med foden
- ✓ Hold modsatte hofte i kontakt med jorden og rul ikke om på siden





*(eller omvendte armstrækkere på tær)*

- ✓ Hænderne placeres lodret under skuldrene
- ✓ Hoften er rettet helt ud, så der er en lige linie fra hælene til skuldrene
- ✓ Sænk så langsomt som muligt ned på gulvet med albuerne helt ind til kroppen
- ✓ Bryst, mave og hofte rammer jorden samtidig, næsen rammer foran hænderne
- ✓ Kom op igen på letteste måde
- ✓ Alternativt, start nede på gulvet og pres kroppen op med albuerne tæt på kroppen, til armene er strakte







- ✓ Lig fladt på maven med hænderne placeret i skulderbredde lige oven over hovedet
- ✓ Buk knæene, så hælene kommer så tæt på nakken som muligt
- ✓ Stræk armene og slap af i maven, så ryggen bøjes bagover, kig op i luften
- ✓ Buk ikke længere bagover end at hoften forbliver i kontakt med jorden

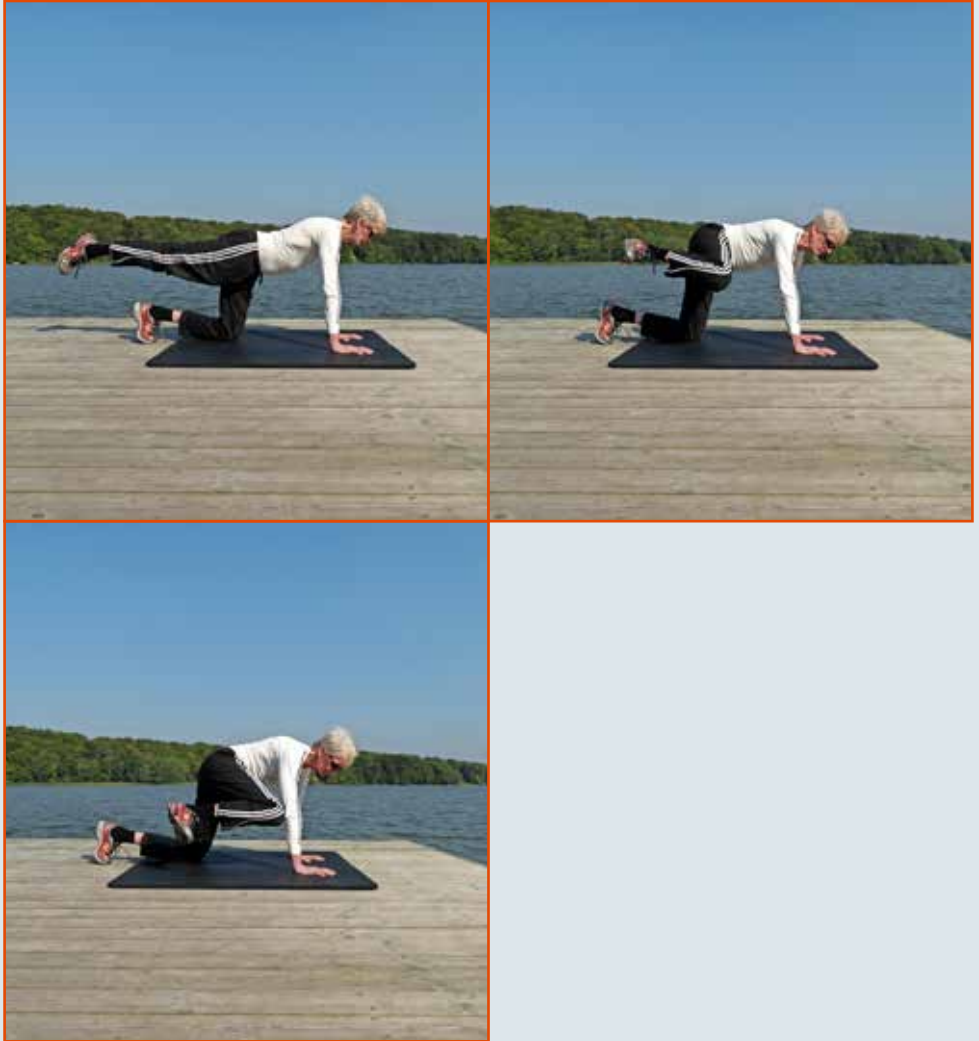


- ✓ Placer hænderne på stolen eller bænken helt ind til kroppen, fingrene peger fremad
- ✓ Benene bukes for lettere version eller strækkes for hård version
- ✓ Albuerne skal holdes tæt på hinanden og bukes direkte bagud
- ✓ Buk ned til 90 grader i albueleddet
- ✓ Hold kroppen så tæt på stolen el. bænken som muligt





- ✓ Hænderne i jorden lige under skuldrene, armene strakt, kroppen er helt lige fra hæl til skulder.
- ✓ Før det ene ben op langs siden op til samme albue
- ✓ Varier eventuelt med at føre knæ op til modsatte albue



- ✓ Sid på knæ og hænder med 90graders vinkel i hofte og hænder lige under skuldrene
- ✓ Stræk skiftevis hvert ben lige bagud
- ✓ Før knæet så højt som muligt ud til siden op imod albuen
- ✓ Før benet tilbage til jorden, når knæet ikke kan komme længere op og frem





*(Sidebøjning med ben og overkrop)*

- ✓ Lig strakt ud på siden mens underste arm strækkes rundt om hovedet
- ✓ Øverste arm støtter på gulvet foran brystet ud for skulderen
- ✓ Overkroppen og ben løftes samtidig fra jorden, så der ligges på hoften



# HVERDAGSFIF DER GØR DIG STÆRKERE

- ✓ Prøv at løft fødderne fra jorden når du står ved et bord, ved at lægge vægten på hænderne med strakte arme. Brug et højt bord, eksempelvis køkkenbord eller lignende
- ✓ Lav 5-10 bagoverbøjninger (McKenzie) om morgenen i sengen
- ✓ Nå tæerne på strakte ben om morgenen 5-10 gange
- ✓ Tag sokker og bukser på stående på 1 ben. Start eventuelt med at stå op ad en væg
- ✓ Tag trappen når det er muligt
- ✓ Tag 2 trin ad gangen, når du går op ad trapper
- ✓ Når du er i svømmehallen så løft dig op på kanten ved hjælp af armene og sving benet op, i stedet for at tage trappen. Gør det eventuelt flere gange
- ✓ Når du er i svømmehallen, se om du kan trække dig op på kanten nede for enden på det dybe, hvor kanten er højere
- ✓ Sæt dig ret op i sengen og sving benene ud over kanten om morgenen i stedet for at rulle ud over kanten
- ✓ Prøv at lade være med at bruge armene, når du skal rejse dig op fra en stol
- ✓ Lad være med at lade dig dumpe ned på stolen eller i sofaen, sæt dig langsomt og kontrolleret ned
- ✓ Prøv om du kan løfte din overkrop med armene, når du sidder på en stol

