

Gruppträning Nyheter äldre än 2021

Fysisk aktivitet som medicin från SISU Idrottsböcker



**En mycket bra bok för ett mycket bra pris!
För dig som leder gruppträning, seniorträning , fysisk aktivitet på
recept, eller bara vill veta mer om kroppen!**

<https://www.sisuidrottsbocker.se/produkt/fysisk-aktivitet-som-medicin-andra-sortering/>

Hur mycket bör vi röra oss varje vecka!



**Några nya rekommendationer från YFA, yrkesföreningar för fysisk aktivitet, och ursprungligen kommer uppgifterna från WHO!
I vilket fall som helst, intressant för många människor!**

Topp 10 nytt i WHO:s riktlinjer 2020 om fysisk aktivitet och stillasittande för äldre ≥65 år

1. Rör dig mer och sitt mindre – huvudbudskapet i korthet
2. Pass om minst 10 min borttaget – all rörelse räknas
3. Lite är bättre än inget – mer är bättre än lite
4. Målintervall 150 till 300 minuter i veckan för betydande hälsovinster
5. **Alla äldre rekommenderas varierad multikomponent fysisk aktivitet som fokuserar på funktionell träning av balans och styrka**
6. **Stark evidens för att fysisk aktivitet förebygger fall och fallskador**
7. **Stark evidens för att fysisk aktivitet förbättrar fysisk funktion**
8. **Regelbunden fysisk aktivitet förbättrar kognitiv funktion, t.ex. minne**
9. Begränsa den totala stillasittande tiden – byt ut mot fysisk aktivitet
10. Om stillasittande inte kan begränsas – kompensera med fysisk aktivitet

Rörelsepaus-affisch nr 3

LÄTTSAM TRÄNING

Tag en rörelsepaus tillsammans med oss på PRO, KORPEN och Gymnastikförbundet!
Vi behöver ställa oss upp och göra något med kroppen ungefär en gång i timmen, i alla fall om vi sitter mycket. Annars gör du en paus när du kan. Programmen på affischen tar cirka 5 minuter vardera att göra och det är bra om du kan göra det varje dag.
PROGRAMUTFORMNING: IRENE SAMUELSSON FOTO: JOHN HELLSTRÖM

RÖRELSEPAUS - SITTANDE



1. Uppvärmningsövningar

Värm upp med att rulla armarna bakåt – minst 10 ggr.
Fortsätt värm upp med "Heja" armar ovanför huvudet – minst 10 ggr.
Axlar upp och långsamt ner – minst 10 ggr.



2. Rörlighetsövningar

Gör en "maja" och kom upp och dra bak armarna och skulderbladen – minst 10 ggr.



3. Styrka och balans för ben och vader

Kom upp och stå vid stolen.
Kom upp på tå och sen hål, fortsatt en stund, men minst 10 ggr.
Släpp taget om stolen om det går.



4. Pulshöjande övning

Ställ dig mot stolen och håll händerna på stolens säte – småjogga lite med fötterna, räkna minst till 10.

Sätt dig sedan på stolen och gör små steg med fötterna och förflytta dig på stolen från sida till sida. Minst 10 ggr.



5. Varva ner med lite rörlighet

Sätt dig på stolen och gör en vridning i överkroppen, fortsatt minst 10 ggr.

Ändra sedan position – lätt framåt böjd, drar du bägge armarna bakåt, minst 10 ggr.

PROGRAMMEN
TAR CIRKA
5 MINUTER
VARDERA!

RÖRELSEPAUS - STÅENDE



1. Uppvärmningsövningar

På stället – sträck upp en arm i taget. Minst 10 ggr.

Snurra runt med armarna framför kroppen. Minst 10 ggr.



2. Steg och koordination

Steg bakom + arm fram. Minst 10 ggr.

Steg framför och armar bakåt. Minst 10 ggr.



3. Steg och koordination

Gå steg till sidan och tillbaka. Minst 10 ggr.

På stället små, små snabba steg. Minst 10 ggr.



4. Pulshöjning

På stället - Boxas med händerna framåt, med kraft. Minst 10 ggr

Gör några små hopp på stället (annars höga knän). Minst 10 ggr



5. Rörlighet

Sträck upp bägge armarna upp mot taket. Minst 10 ggr.

Rulla hela vägen ner till golvet – upprepa dessa båda minst 10 ggr



6. Gör en knäböj

Gör gärna båda övningarna och 10 ggr/övning



7. Nedvarning

Sidvridning – rotation i ryggen

Sträck ut hela framsidan

När du behöver fler övningar så hittar du ett bra Seniorpaket på sisudrottsbocker.se.

Lättsam Träning är gjort i ett samarbete med PRO, KORPEN och Gymnastikförbundet.
Programmet innehåller ett sittgympa- och ett lättgymprogram + tre stycken styrkeprogram och är främst till för målgruppen mogna vuxna och seniorer. Hör gärna av dig till oss!

PRO Gymnastikförbundet KORPEN SISU idrottsböcker

Då kan vi presentera Rörelsepaus-affisch nr 3. Viktigt med en paus lite då och då, hoppas den kommer till användning!

Gästbiljetter, Medlemskort med mera!



Nu är vi strax klara med skrivbara, Gästbiljetter, Medlemskort, och Terminkort. Dessa kommer att finnas på Skyfish för Grupptränings-

och Gymmix-föreningar. Hör av er om ni behöver, så skickar vi länk.
Hälsar Irene och Robert

God Jul och Gott Nytt År!



**Önskar vi alla våra föreningar, ledare, funktionärer,
styrelsemedlemmar och alla som är involverade i våra föreningar!
Önskar också att vi får komma tillbaka till vår träning under 2021!**