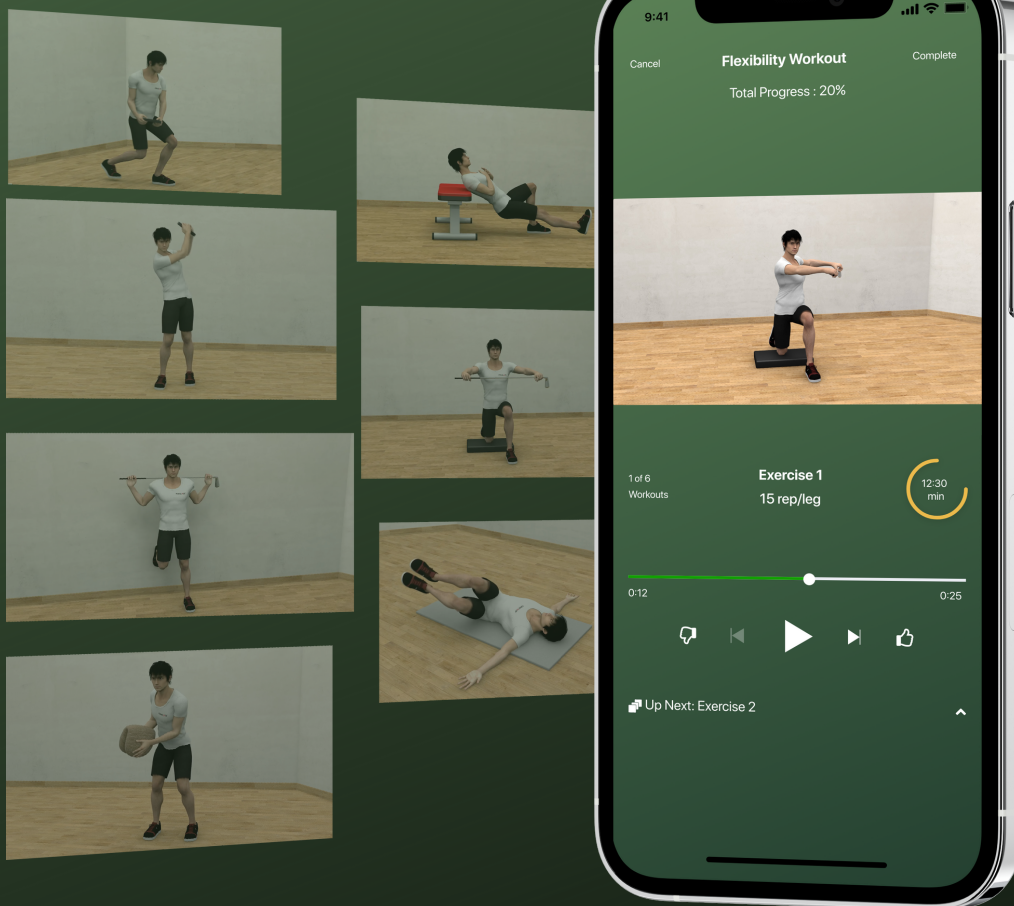


TRÄNINGSUPPLÄGG IDROTT FÖR ÄLDRE



Träningsupplägg - Idrott för Äldre

Antal träningsveckor



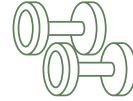
4 veckor

Längd på varje cirkelpass



10-15 minuter

Antal övningar per cirkelpass



3 övningar

-  Målsättningen med träningsupplägget för "Idrott för Äldre" är att under en månad utveckla fysiska egenskaper som kroppskontroll, rörlighet, hållning, balans och koordination. Övningarna är framtagna för att skapa bättre fysiska förutsättningar för såväl golfteknik som för livskvalitén i stort.
-  Under träningsperioden kommer fokus vara på att utveckla grundläggande egenskaper för kroppskontroll, rörlighet, balans och koordination. Dessa är alla viktiga fysiska egenskaper för att kunna röra kroppen friare och mer kontrollerat.
-  Uppdelning av träningsperioden – totalt 4 träningsveckor:

VECKA 1
**Kroppskontroll
och hållning**

VECKA 2
**Balans och
koordination**

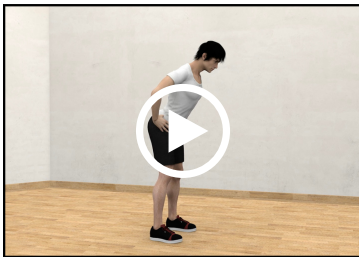
VECKA 3
Rörlighet

VECKA 4
**Dynamisk
rörlighet**

Träningsinstruktioner

- 1 Varje övning utförs under 1 minut. Du utför övningen i ditt eget tempo och bestämmer själv antalet repetitioner. Om rörelsen utförs med ena sidan i taget så byter du sida efter 30 sekunder.
- 2 30 sekunders vila mellan varje övning.
- 3 Utför varje övning 3 gånger (set) per person.

VECKA 1 Kroppskontroll och hållning



Pelvic tilt (Golf position)

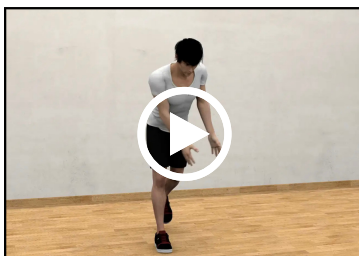


Arm lift in golf posture

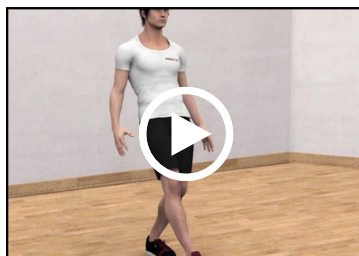


Standing elbow flexes

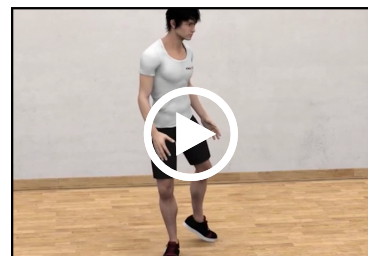
VECKA 2 Balans och koordination



Arm swings on one leg

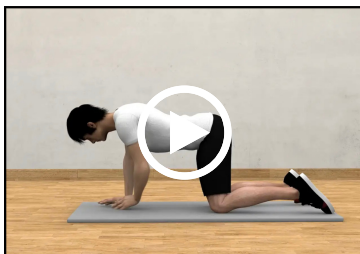


Toe dips framåt och bakåt på ett ben



Roterar på ett ben

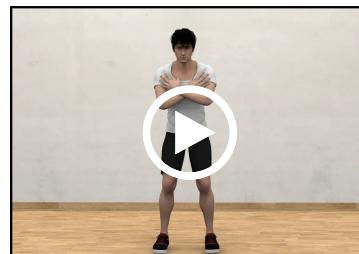
VECKA 3 **Rörlighet**



Kneeling torso rotation

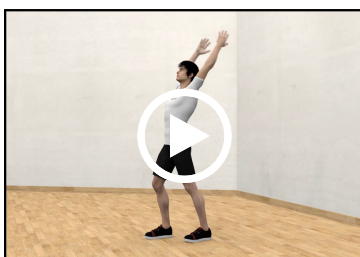


Hip activation kneeling

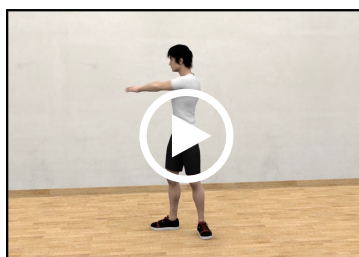


Kinexit exercise separation

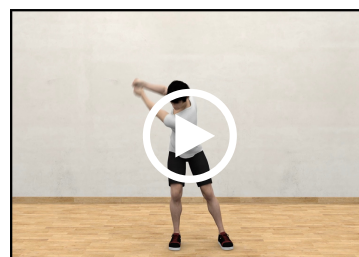
VECKA 4 **Dynamisk rörlighet**



Forward and backward reach



Step with hip rotation



Step with golf rotation