



Vuxentruppen
Stefan Glendell

Hej alla glada gymnaster,

Den 30:e augusti drar vi igång vuxentruppen i Varbergs GIF. Ambitionen är att vi ska ha roligt tillsammans samtidigt som vi försöker hålla oss skadefria.

Den nya hallens redskap ger många möjligheter men medför också vissa risker, särskilt för aningen otränade kroppar.

Härmed **utmanar** vi samtliga gymnaster i vuxentruppen (inklusive oss själva...) att redan idag börja förbereda sig. Väntar vi till imorgon är det lätt hänt att det inte blir av alls. Förslag på enkla, men jobbiga övningar som kan göras varannan dag för att stärka mage, rygg, knän, fötter och axlar:

- 1) Utfall
- 2) Magbåt
- 3) Klassiska benböj
- 4) Plankan
- 5) Benböj på ett ben
- 6) Plankan
- 7) Sit-Ups
- 8) Tåhäv
- 9) Handstående mot vägg

Övningarna gör man när man är uppvärmd och lämpligt antal repetitioner kan ni avgöra själva beroende på förmåga. Och precis som alltid med styrketräning; det ska ta emot och vara jobbigt. Men efteråt!

Man får ganska mycket gjort på en kvart och övningarna fungerar utmärkt att göra hemma i vardagsrummet eller i skogen, beroende på var man befinner sig.

Lycka Till!

Stefan Glendell

2017-08-03

