

Träna som ett djur

Att träna genom att röra sig som ett djur är ett väldigt bra träningsätt. Detta tränar både kondition, styrka, uthållighet och koordination.

Alligatorn

Ställ dig som i den nedre fasen av en armhävning och håll kroppen så nära golvet du bara kan. Rör dig framåt genom att gå med fötter och händer en sida åt gången.

Katten

Börja i samma position som Alligatorn. Gå ganska nära marken med både händerna och fötterna. Vänster fot samtidigt som höger hand och vice versa.

Björnen

Ställ dig med både benen och armarna i golvet och med rumpan i vädret och gå passgång, alltså vänster fot samtidigt som vänster hand och höger fot samtidigt som höger hand.

Kycklingen

I knäböjsposition, ta tag i dina hälar med händerna och gå framåt som en kyckling.

Krabban

Stöd dig med armarna och benen med magen mot taket. Gå framåt, bakåt och åt sidorna.

Syrsan

Gå ner i en knäböjsposition med armarna mellan dina ben. Ta tag i utsidan av dina vrister och gå i olika riktningar.

Ankan

Starta från knäböjsposition. Sätt händerna bakom huvudet och vagga framåt som en anka.

Grodan

Böj dig ner hukandes och sätt händerna på golvet framför dig. Hoppa framåt och landa med händer och fötter samtidigt.

Mätarlarven

Böj dig ner och rör med händerna i golvet framför dig. Börja sedan vandra med händerna bort från kroppen så du kommer närmare och närmare golvet med kroppen. Gå så långt ut du kan, håll där en eller några sekunder och gå tillbaka igen.

Kängurun

Börja från knäböjsposition med armarna längs sidorna. Hoppa uppåt och framåt, sträck ut hela kroppen i luften och landa i knäböjsposition.

Halta hunden

Gå omkring på tre av dina händer och fötter och håll den fjärde uppe i luften. Byt hand/fot lite nu och då.

Apan

Gå med fötterna och en hand i golvet. Försök hålla ett snabbt tempo som en apa.

Kaninen

Börja i knäböjsposition med armarna vid bröstet och hoppa runt.

Sälen

Lägg dig med magen på golvet och dra dig framåt med enbart hjälp av handflatorna. Man kan även försöka göra en inverterad salkrypning med magen riktad mot taket.