



Jörgens träningstips

Jörgen Sandberg, träningsrådgivare och fysioterapeut på SOK, ger tips och råd.

Smidig och snabb

Krypa, klättra, hoppa, springa, sitta på huk ... Att sträva efter att behålla den smidighet och rörlighet vi har som barn är en av målsättningarna med en allsidig träning. Den här banan är en enkel version av Harres test som många elitidrottare använder för att testa sin rörlighet, snabbhet och koordination. Ett lekfullt sätt att testa kroppens funktionalitet och allsidighet. Utmana dig själv och dina kompisar!



Bild: Emily Ryan

TIPS! Snöre eller hopprep fungerar bra som häck, en mjuk matta eller sängtäcket är bra att göra kullerbytta på.

LÄTTARE? Ha två häckar: en högre att krypa under och en lägre att hoppa över.

Fler träningstips från SOK,
Sveriges Olympiska Kommitté, på arla.se/mjolk