
Övning: Rörelseberikning för dig



5minutare: Rörelseberikning för DIG

I din vardag, när du gör de sakerna som du ändå redan ska göra, då kan du samtidigt få in en del rörelseträning. Du kan då passa på att koppla ihop en viss aktivitet med viss träning. Tex att du gör knäböj när du väntar på att kaffet ska kokas eller tåhävningar när du borstar tänderna, med vänsterhand. Eller varför inte koppla övningar till olika hästaktiviteter?

Kan du springa när du är på väg till stallet?

Ta ut långa stora steg?

Sitta på huk när du spolar av boots/träns/skydd eller fyller på magväskan med godis?

Bli smidig och sitta upp från högersidan utan pall?

Kan du variera hur du bär sadeln eller höpåsen?

Vad kan du göra för rolig rörelseberikning när du är ute i stallet? Dela med dig av dina tips!