



LÄTTGYMPA SENIOR
60 MINUTER
2021 VÅR

TRÄNINGSPROGRAM
Med musik



Författare & presentation: Catharina Benzel, Benzelia Hälsa & Inspiration

© **SOND 2021. Tillstånd krävs för kopiering.**

Address: SONDs Träningsprogram, Hindås Stationsväg 17 D, 438 53 Hindås

birgitta@gympatillmusik.nu 0705 904 083

Innehåll med musikförslag

		BPM	Sida
1.	Can you feel it - The Jacksons Uppmjukning	129	4
2.	Get outta my dreams... - Billy Ocean Uppvärmning	120	5
3.	Wake up Boo! - The Boo Radleys Uthållighet	144	6
4.	Freeway of love - Aretha Franklin Rörlighet	66	7
5.	Everybody's talkin' - Harry Nilsson Balans	66	8
6.	Jolene - Dolly Parton Benstyrka	57	9
7.	Hit the road Jack - Buster Poindexter Steg	84	10
8.	Roll on - Alabama Puls	135	11
9.	Whereever you will go - The Calling Rörlighet & balans	60	12
10.	Long train running - The Doobie Brothers Armar	60	13
11.	Turbo lover - Judas Priest Rumpa	75	14
12.	Fire - The Pointer Sisters Mage	63	15
13.	Take me home country roads - John Denver Rygg	84	16
14.	Runaway train - Soul Asylum Ben sida	63	17
15.	Free fallin - John Mayer Stretch & avslappning	51	18
16.	Mmm mmm mmm... - The Crash Test Dummies Stretch	48	19

Tips!

Byt övning när musiken ändrar tema, t.ex. från vers till refräng, eller gör 10-15 repetitioner innan byte.

Följ gärna tempot i musiken när du gör övningarna.

Här kan du se och träna direkt till hela programmet:

<https://www.youtube.com/watch?v=wdYypBfLi7Y&t=20s>

1. Can you feel it - The Jacksons

Uppmjukning

❶ Gå på stället eller lite fram och tillbaka, efter en stund sträck upp ena armen och den andra ner, växla armarna



❷ Fortsätt att gå på stället, stort simtag uppåt (1-4) skaka loss händerna på vägen ner (5-8)



❸ Fortsätt att gå på stället, sätt upp en hand i taget bakom huvudet och sedan ner med en hand i taget bakom ryggen



❹ Fortsätt att gå på stället, rulla axlarna bak och fram



2. Get outta my dreams and into my car - Billy Ocean

Uppvärmning

❶ Brett steg åt sidan och armarna ut (1) steg ihop och armarna i kors (2) hö/vä



❷ Sätt fram en fot med hälen i, armarna svingar fram och bak, motsatt arm går fram, (1) tillbaka (2) hö/vä



❸ Steg åt sidan (1) steg intill, armarna svingar med från sida till sida (2) hö/vä



3. Wake up Boo! - The Boo Radleys

Uthållighet

❶ Dra upp knäna växelvis, efter en stund möt med hand mot knä, hö/vä (1-4)



❷ Dra upp knäna två gånger per sida, möt med motsatt armbåge (1-4) hö/vä



❸ Kicka växelvis upp mot rumpan, armarna går bak när foten går upp, hö/vä (1-4)

Kicka upp två gånger per sida nästa omgång



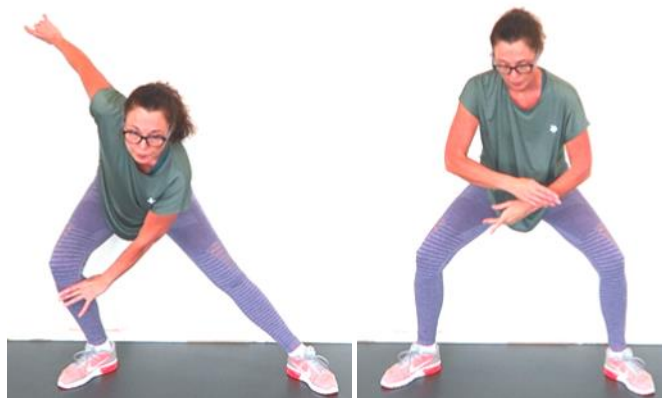
❹ Brett steg åt sidan och böj, armarna går ut (1-2) steg ihop och armarna går i kors (3-4) hö/vä



4. Freeway of love - Aretha Franklin

Rörlighet

❶ Stå brett, tänj åt sidan två gånger med motsatt arm ner mot benet och den andra armen upp (1-2) gunga ner i mitten två gånger, svep armarna i kors och ut (3-4)



❷ Stå brett, tänj åt sidan två gånger med motsvarande arm upp över huvudet och den andra handen ner på låret (1-2) gunga ner i mitten två gånger, svep armarna i kors och ut (3-4)



❸ Stå brett, tänj åt sidan två gånger med motsvarande arm rakt förbi bröstet och den andra ner mot låret (1-2) gunga ner i mitten två gånger och svep armarna i kors och ut (3-4)



❹ Trampa bak med ena foten med hela fotsulan i golvet (1-2) kom intill med foten (3-4) hö/vä



4. Freeway of love - Aretha Franklin

Rörlighet forts.

⑤ Stå axelbrett, dra bak ena armbågen (1) sträck bak armen (2) svep fram med rak arm (3-4) hö/vä



⑥ Sätt fram ena foten med hälen i golvet, fäll fram i höften (1-2) rätta upp och kom tillbaka med foten (3-4) hö/vä



5. Everybody's talkin' - Harry Nilsson

Balans

❶ Kom upp på tå och upp med armarna (1-4) kom ner (5-8)



❷ Dra upp knät (1-2) sträck benet (3-4) böj benet (5-6) kom ner (7-8) andra benet nästa omgång



❸ Händerna i sidorna eller håll armarna utåt om du behöver för att hålla balansen, rita en åtta i luften med knät utan att sätta ner foten i golvet, cirkel höger (1-2) vänster (3-4) andra sidan nästa omgång



❹ Händerna i sidorna eller håll armarna utåt om du behöver för att hålla balansen, rita långsamma cirklar i luften med foten, framåt och utåt, andra sidan nästa omgång



6. Jolene - Dolly Parton

Benstyrka

❶ Stå axelbrett med armarna i kors framför bröstet, böj djupt (1-4) rätta upp (5-8)



❷ Stå med böjda ben med händerna på låren, sätt ut ena foten åt sidan (1-2) tillbaka (3-4) 4 ggr per sida



❸ Stå brett med händerna på låren, böj djupt (1-4) rätta upp (5-8) tårna pekar snett utåt och knät går ut mot tårna när du böjer



❹ Stå brett med böjda ben med händerna på låren, flytta tyngden från sida (1-4) till sida (5-8)



❺ Stå brett med böjda ben med händerna på låren, lyft ena hälen (1-2) kom ner (3-4) hö/vä



❻ Stå axelbrett med böjda ben med händerna på låren, gunga lite i knäna och lyft tårna växelvis i långsamma rörelser



7. Hit the road Jack - Buster Pointdexter

Steg

❶ Gå i sidled, steg åt sidan (1) steg i kors (2) steg åt sidan (3) steg ihop (4) hö/vä



❷ V-steg, steg snett fram med ena foten (1) steg snett fram med andra foten (2) steg tillbaka med första foten (3) steg tillbaka med andra foten (4) växelvis eller några ggr med start på samma ben

Lägg på armar nästa omgång, samma hand som ben går fram



❸ Steg fram och i kors (1-2) fot ut till sidan (3-4) 4 ggr, likadant bakåt

Lägg på armar nästa omgång, steg i kors och böj upp armarna, ut med foten och rakt ner med armarna



❹ Marschera snabbt, snabbt, snabbt med små steg på stället



8. Roll on - Alabama

Puls

❶ Gå fram (1) steg fram (2) steg fram (3) fot fram med häla i golvet (4) likadant bakåt (5-8) hö/vä

Lägg på större armar nästa omgång, steg fram och armarna går fram (1) steg fram och armbågarna går bak (2)



❷ Stå brett med armarna ut, kicka upp mot rumpan och möt med motsatt hand (1) tillbaka (2) hö/vä



❸ Stå brett med armarna ut och upp, dra upp ena benet och klappa på underbenet med motsatt hand (1) tillbaka (2) hö/vä



9. Wherever you will go - The Calling

Rörighet & balans

❶ Rulla bak axlarna (1-2) skaka loss händerna (3-4) rulla fram axlarna (5-6) skaka loss händerna (7-8)



❷ Sträck upp armarna och lyft ut rakt ben åt sidan (1-4) kom ihop med fötterna och böj och dutta långt ner på sidan av vaderna (5-8) hö/vä



❸ Stå axelbrett, kuta med ryggen och svep armarna i kors och ut (1-4) rätta upp ryggen och skjut fram bröstet, svep armarna bakåt (5-8)



❹ Stå axelbrett, svep armarna långt bak från sida (1-2) till sida (3-4) följ med med hela kroppen i vridningen



10. Long train running - The Doobie Brothers

Armar

❶ Stå axelbrett, spänn till mage och rumpa, armbågarna i sidorna och knutna händer med handflatorna uppåt, böj upp (1-2) och sträck ner armarna (3-4)

Öka takten efter en stund



❷ Stå axelbrett, spänn till mage och rumpa, armbågarna lite bakåt med knutna händer med handflatorna neråt, böj upp (1-2) och sträck bak armarna (3-4)

Öka takten efter en stund



❸ Stå axelbrett, spänn till mage och rumpa, böjda armar med armbågarna i axelhöjd med knutna händer, för ihop armarna (1-2) kom ut och lite bak med armarna (3-4)



❹ Stå axelbrett, spänn till mage och rumpa, raka armar rakt fram med knutna händer, dra bak armbågen (1-2) kom fram (3-4) hö/vä



11. Turbo lover - Judas Priest

Rumpa

❶ Ligg på rygg med fotsulorna och armarna i golvet, fötterna lite isär, skjut upp höften (1-2) sänk (3-4) håll emot på vägen ner

Lägg på armar efter en stund, händerna går in under rumpan när höften är uppe, armarna går längs med golvet och "uppåt" när höften är nere

Armarna stilla igen och dubbel hastigheten på höften som går upp och ner



❷ Upprepa hela övning ❶ med fötterna ihop



❸ Ligg på rygg med fotsulorna och armarna i golvet, fötterna lätt isär, lyft ett ben rakt upp och skjut upp höften (1-2) sänk höften (3-4) andra sidan nästa omgång



12. Fire - The Pointer Sisters

Mage

❶ Ligg på rygg med fotsulorna i golvet, händerna vid öronen och armbågarna utåt, spänn till rumpan och dra upp överkroppen med hjälp av magen (1-2) sänk överkroppen (3-4) håll emot på vägen ner, håll nacke och axlar avspända



❷ Ligg på rygg med lätt böjda ben rakt upp, armarna på golvet en bit ut från kroppen, fäll benen från sida (1-2) till sida (3-4) vrid huvudet lätt åt motsatt håll



❸ Ligg på rygg med fotsulorna i golvet och benen isär, händerna vid öronen med armbågarna utåt, lyft ena benet och vrid upp överkroppen och möt med motsatt armbåge (1-2) kom ner (3-4) hö/vä



❹ Ligg på rygg med armarna längs med golvet en bit ut från kroppen, spänn magen och cykla med benen

Fortsätt att cykla men vrid från sida till sida

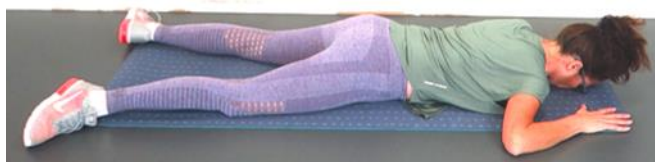
Cykla rakt fram igen men omvänt, "trampa bakåt"



13. Take me home country roads - John Denver

Rygg

① Ligg på mage med benen utåt, rak nacke och armarna böjda mot golvet, spänn till rumpan och lyft överkroppen (1-2) sänk sakta (3-4) håll nacke och axlar avspända



② Ligg på mage med benen lätt utåt, rak nacke med händerna under huvudet, spänn till rumpan och lyft ett ben (1-2) sänk sakta (3-4) hö/vä



③ Ligg på mage med benen utåt, rak nacke och händerna vid öronen med armbågarna utåt, spänn till rumpan och lyft överkroppen (1-2) sänk sakta (3-4) håll nacke och axlar avspända



④ Ligg på mage med benen utåt, rak nacke och händerna vid öronen med armbågarna utåt, spänn till rumpan och lyft överkroppen snett uppåt med vridning i ryggen (1-2) sänk sakta (3-4) håll nacke och axlar avspända, hö/vä

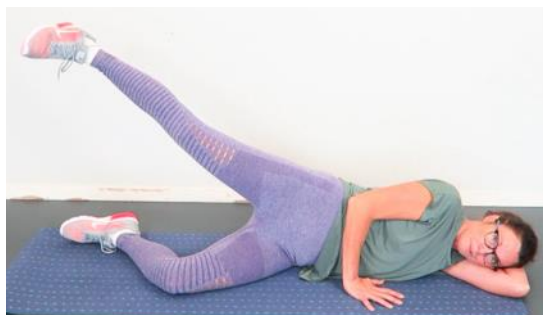


14. Runaway train - Soul Asylum

Ben sida

① Ligg på sidan, undre benet lått böjt, vila huvudet på den undre armen och ta stöd med den övre handen mot golvet, spänn till rumpan och lyft rakt ben (1-2) sänk utan att komma ända ner (3-4)

Öka takten efter en stund



② Fortsätt som övning **①** men ha det övre benet böjt



③ Fortsätt som övning **①** men lyft båda benen ihop



④ Byt sida och upprepa övning **①** till **③**



15. Free fallin - John Mayer

Stretch & avslappning

❶ Ligg på rygg med fotsulorna i golvet, fatta tag om ena benet och dra det försiktigt mot kroppen, håll kvar en stund, böj benet lite om det börjar skaka

Sätt ner foten på det andra knät, pressa benet lätt bortåt med handen, håll kvar en stund, upprepa allt med andra benet



❷ Ligg på rygg med fotsulorna i golvet och benen ihop, fäll benen åt ena hållet och motsatt arm går ut åt andra hållet, håll kvar en stund, upprepa på andra sidan



❸ Ligg på sidan med lätt böjda ben, fatta ta om foten på det övre benet och dra den mot rumpan, skjut fram höften och håll kvar en stund, upprepa på andra sidan



❹ Ligg på rygg med armar och ben lite utåt, blunda och slappna av i hela kroppen, ligg kvar tills låten är slut



16. Mmm mmm mmm... - The Crash Test Dummies

Stretch

❶ Sitt med rak rygg, pressa in ena knät lätt mot bröstet med vridning i ryggen, håll kvar en stund, upprepa på andra sidan



❷ Sitt med benen ihop med lätt böjda knän, fatta tag med händerna under knäna och krumma ryggen, skjut bak ryggen och håll emot med benen, håll kvar en stund



❸ Sitt med lätt böjda ben, sätt händerna i golvet en bit bakom kroppen, skjut fram bröstet och titta snett uppåt, håll kvar en stund



❹ Sitt med rak rygg och korslagda ben, luta huvudet åt sidan och sänk motsatt axel, håll kvar en stund

Vrid huvudet och kika ner i armhålan och flytta bak motsatt arm, håll kvar en stund

Upprepa allt på andra sidan



16. Mmm mmm mmm... - The Crash Test Dummies

Stretch forts.

⑤ Sitt med rak rygg och korslagda ben, vrid huvudet rakt åt sidan och sträck ut motsatt arm åt andra hållet med handflatan utåt, håll kvar en stund, upprepa sedan på andra sidan



⑥ Sitt med rak rygg och korslagda ben, böj huvudet framåt och håll kvar en stund, händerna vilar i knät och axlarna är avspända

Upprepa med huvudet lutat bakåt

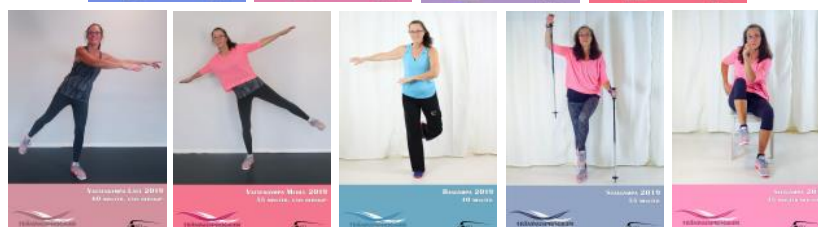
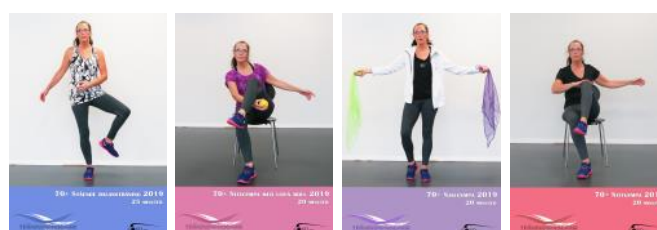


③ Sitt med rak rygg och korslagda ben, koppla ihop händerna över huvudet och luta överkroppen åt sidan, dra med händerna snett uppåt och sträck ut sidan, upprepa några gånger åt varje håll



④ Sitt med rak rygg och korslagda ben, koppla ihop händerna bakom ryggen och lyft ut dom från kroppen, skjut fram bröstet och håll kvar en stund, skaka loss axlarna och upprepa en gång till





<https://www.youtube.com/user/SOND1998/videos>
0705 904 083