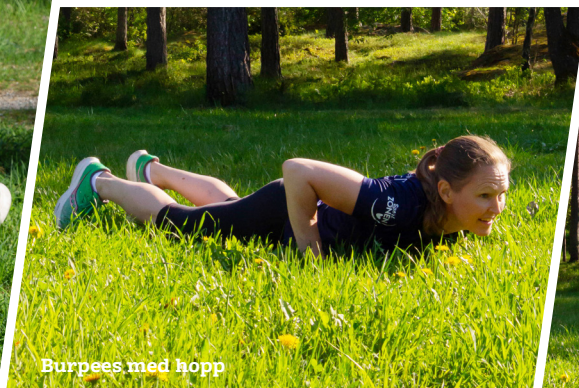


Visst är det är meningen att vi ska varva ned på semestern. Men inte för mycket, här får du tips på hur du håller igång träningen trots att det sommarledigt.



Mountainclimber



Burpees med hopp



Höga knä

Hur håller jag igång trän

”
I många gym
finns det
instruktioner
på plats för den
som är osäker
på utförandet.

Sommar och semester är tid för lata lediga dagar och att kanske få ta dagen som den kommer. Det kan dock innebära att man faller ur sina rutiner och att det kan kännas svårt att få till träningen när aktiviteter med familj och vänner tar upp mer av tiden eller att man befinner sig i nya eller andra miljöer och platser mot vad man är van vid.

Sportzonen vill därför försöka ge lite stöttning på vägen i hur man kan tänka men framförallt ge lite tips på hur man kan få in träningen på ett roligt och mindre stressande sätt.

Morgonträning

Semesterdagar kan ofta innebära sovmorgon eller längre morgonrutiner. Därför kan ett tips vara att starta morgonen med att genomföra dagens träning innan dagens aktiviteter sätter igång. Då behöver man inte känna stressen i att hinna få in träningen senare under dagen när andra aktiviteter pockar på tiden och uppmärksamheten.

Att genomföra träningen på morgonen kan också vara ett bra tips då det kan kännas behagligare att träna när det är lite svalare om det är så att dagen förväntas att bli varm.

Hitta till närmaste utegymmet

Det byggs utegym som aldrig förr och man kan hitta en i de flesta städer och kommuner idag. På utegymmen kan man till exempel lyfta stockar, använda lättare maskiner eller göra övningar med egen kroppsvikt. De är alltid öppna och tillgängliga för alla. Dessutom gratis att träna på. I många gym finns det instruktioner på plats för den som är osäker på utförandet.

Aktiva aktiviteter

Att göra saker ihop är alltid kul. Varför inte försöka förena nytta med nöje och boka in aktiva aktiviteter som passar hela familjen eller hela kompisgänget. Det kan alltid ge extra energi och glädje och vi alla mår ju bra av fysisk aktivitet och rörelse.

Det kan handla om de små aktiviteterna som att spela fotboll i parken eller trädgården eller att ta en cykeltur. Till aktiviteter som kräver lite mer förberedelse som en dagsvandring eller att styra upp ett gemensamt träningspass i trädgården.





Knäböj med hopp

ingen under semestern?

Gör träning av leken

Att förena nytta med nöje är alltid tacksamt. Att till exempel ta sig till en lekplats kan ge underhållning för stora som små. Varför inte hänga efter barnen i leken. Det kan både ge utmaning i att ta sig upp och ner på lekplatsens olika hinder. Eller varför inte använda lekplatsen som en hjälp i träningen som träningsredskap, till exempel step-up på en upphöjning eller jobba med en roddövning i en klätterställning. Det är fantasin som sätter gränser och där kan säkert barnen ge dig inspiration till nya roliga övningar.

Sänk ambitionsnivån

Kanske är det värt att vara snäll mot sig själv och sänka ribban under semestern. Istället för längre pass kan man satsa på kortare pass som är snabba att genomföra. Man kan bestämma sig för fem enkla övningar som är lätta att göra oavsett var man befinner dig. För det stämmer så väl med den gamla klyschan att den bästa träningen är den som blir av.



”

Det stämmer så väl med den gamla klyschan att den bästa träningen är den som blir av.

ETT ENKELT CIRKELPASS ATT TA MED PÅ SEMESTERN. Passet ger både pulsen och musklerna något att bita i och inga redskap behövs. Gör varje övning 30 sekunder innan du byter till nästa. Upprepa fyra varv med 60 sekunder vila mellan varven.

- 1 Knäböj med eller utan hopp.
- 2 Bergsklättraren. I armhävningsposition, dra fram höger knä mot höger armbåge. Sträck ut benet tillbaka och växla så att vänster knä hamnar vid vänster armbåge.
- 3 Utfallshopp. Hoppa rakt upp och landa i ett utfall (ca 90 graders vinkel vid knäna). Upprepa med att växla benen.
- 4 Höga knän. Dra upp knäna växelvis så högt du kan utan att tappa hållningen.
- 5 Burpees. Sätt dig på huk med händerna i marken och hoppa eller kliv bakåt med fötterna så att du ligger ner med bröstet och benen i marken. Hoppa eller kliv tillbaka till huksittande och gör ett hopp rakt upp och klappa händerna ovanför huvudet.

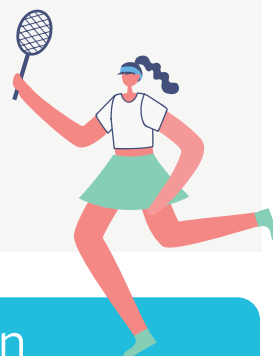
Man kan alltid välja fem favoritövningar istället och anpassa passet efter sin förmåga och behov. Lycka till!



Sportzonen delar ut 10 träningskalendrar

Att behålla gamla goda eller börja nya sunda vanor är inte alltid lätt. Med en planering ökar chanserna att lyckas och en träningskalender kan vara en bra lösning i planeringen. Vi delar ut ett gäng träningskalendrar med färdiga träningsprogram och hälsosamma tips som håller inspirationen vid liv under sommaren eller resten av året.

**Skicka ett meddelande till
kontakt@invidzonen.se och
få en kalender hemskickad.**



MÅLET: Tjugo pass under semestern

Genomför 20 stycken valfria träningspass under din semester. Ett pass kan vara en promenad, löpning, intensivt trädgårdsarbete, hemmaträning, styrketräning på ett gym, simning eller cykeltur. All fysisk aktivitet som pågår minst 10 minuter räknas. Skicka in en kopia eller skärmdump på dina genomförda aktiviteter till

oss senast den 16 augusti och var med på utlottningen av Sportzonen vattenflaskor.

**Kontakt@invidzonen.se
Invidzonen, Hantverkargatan 52, 112 31 Stockholm**

TRÄNINGSPASS 1 DATUM / AKTIVITET	TRÄNINGSPASS 2 DATUM / AKTIVITET	TRÄNINGSPASS 3 DATUM / AKTIVITET	TRÄNINGSPASS 4 DATUM / AKTIVITET	TRÄNINGSPASS 5 DATUM / AKTIVITET
TRÄNINGSPASS 6 DATUM / AKTIVITET	TRÄNINGSPASS 7 DATUM / AKTIVITET	TRÄNINGSPASS 8 DATUM / AKTIVITET	TRÄNINGSPASS 9 DATUM / AKTIVITET	TRÄNINGSPASS 10 DATUM / AKTIVITET
TRÄNINGSPASS 11 DATUM / AKTIVITET	TRÄNINGSPASS 12 DATUM / AKTIVITET	TRÄNINGSPASS 13 DATUM / AKTIVITET	TRÄNINGSPASS 14 DATUM / AKTIVITET	TRÄNINGSPASS 15 DATUM / AKTIVITET
TRÄNINGSPASS 16 DATUM / AKTIVITET	TRÄNINGSPASS 17 DATUM / AKTIVITET	TRÄNINGSPASS 18 DATUM / AKTIVITET	TRÄNINGSPASS 19 DATUM / AKTIVITET	TRÄNINGSPASS 20 DATUM / AKTIVITET

Invidzonens Sommarslovs BINGO



BADA I SJÖN	SPRINGA 1 KM	FISKA	PLOCKA BÄR I SKOGEN	LEKA KULL
CYKLA MINST 1 KM	GÅ I SKOGEN	SOVA I TÄLT	SPELA KORT ELLER BRÄDSPEL UTE	BYGGA EN KOJA
BLÅSA SÅPBUBBLOR	GÖRA 5 KULLER- BYTTOR	HJULA PÅ GRÄSMATTAN	GÖR EGEN ISGLASS	KICKA FOTBOLL 5 GÅNGER
SPRINGA I REGN	PLOCKA BLOMMOR	BYGGA ETT SANDSLOTT	KASTA OCH FÅNGA BOLL 10 GÅNGER	GÖR EN EGEN HINDERBANA
HOPPA HOPPREP MINST 10 GÅNGER	KASTA FRISBEE	HOPPA HAGE	SPELA MINIGOLF ELLER KROCKET	FIKA UTOMHUS

KOM OCH VAR MED PÅ VÅR AKTIVITETSBINGO!

Invidzonen utmanar alla stora och små tillsammans att vara med i aktivitetsbingo. Under sommaren kan du spela bingo med oss genom att genomföra så många aktiviteter som möjligt. Välj de aktiviteter som passar dig bäst och få fem i rad – **BINGO!** Skicka sedan in din bricka till oss via post eller e-post så är du med i en utlottnings av fina priser i höst.

Givetvis kan du försöka få ihop så många rader som möjligt. Du kan dela dina aktiviteter i sociala medier med hashtag **#IZaktivitetsbingo**. Håll utkik på Instagram och Facebook där du hittar mer information när vi närmar oss start. Mer information finns på vår webbplats, invidzonen.se där du också hittar en bingobricka du kan skriva ut.