



MÅNADSBREV

# INNEHÅLL

## JULI

Sida 1

YOGAHELG I BÄCKNÄS 19-21/8

Sida 2

LÖPARTIPS från @idrottsfysioteket  
gällande hållning, rörlighet,  
fotisättning samt Styrketräning

ERBJUDANDE – träna online 4 veckor  
för 40 kronor.

Sida 3

SMART START

Tips för dig som är nybörjare eller  
omstartare med din träning.

Ladda ner din egen  
planeringskalender – maila  
info@rorelsedriv.se



“Ljuset från  
fönstren på de  
gamla golvet och  
timmerväggarna  
är magiskt”

## YOGAHELG 19-21 AUGUSTI 2022 I BÄCKNÄS

Yogahelgen närmar sig med stormsteg. Vi välkomnar dig som yogat en del förut eller som är nybörjare men nyfiken på att prova. Yogaklasserna har ett lugnt tempo för att alla ska hinna med men ger dig som vill en utmaning.

Förutom yoga kommer du även att både praktiskt och teoretiskt få känna på hur skogen kan vara en plats för återhämtning. Tillsammans kommer ni som deltar även att få coaching för att lägga upp en individuell plan för att jobba med din hälsa och välmående i höst på ett strukturerat sätt.

Läs mer...

# Löpartips



## EVELINA FRÅN @IDROTTSFYSIOTEKET TIPSAR

På Rörelsedrivs sociala medier ger Evelina tips för att förbättra din löpning – oavsett om du är nybörjare eller van löpare.

- **HÅLLNING:** 1: **Överkroppen** är viktig för att få en avslappnad och följsam löpning. Tänk på att hålla breda axlar och lång hals. 2: **Armföringen** spelar stor roll för din löpning. Stoppa in axlarna i "bakfickan" och jobba med armarna nära kroppen. Låt armbågarna och hand pendla från höft till revben. 3: **Höften** ska du komma fram och upp med för att kunna nyttja höftens fulla rörlighet i ditt löpsteg.
- **RÖRLIGHET:** En rörlig höft är viktig för att få ut maximal kraft in i näst löpsteg. Träna rörligheten i höftböjare, säte, framsida- och baksida lår.
- **FOTISÄTTNING:** En bra fotisättning verkar skadeförebyggande genom minskad knäbelastning och främjar löphastigheten. Främre delen av foten ska sättas i först i ditt steg. Filma gärna.
- **STYRKETRÄNING:** lägg tid på styrketräning för att förbättra ditt löpsteg och minska skaderisken. Träna specifikt core, rumpa, vader och baksida lår.

Ta en titt på Rörelsedrivs sociala medier för att få mer utförliga tips.



## TRÄNINGSPASS FÖR LÖPARE – RÖRLIGHET OCH STYRKA

För dig som har ett giltigt medlemskap finns möjlighet att i mediabanken träna din rörlighet och styrka med hjälp av de träningsvideos som finns där. I mediabanken finns en specifik mapp med pass som är speciellt lämpade för dig som löptränar. Evelina har även ett 10 minuters uppvärmningspass som är super att göra innan du ger dig ut på din löprunda.

Under sommaren erbjuder vi dig som inte har ett giltigt abonnemang att träna 4 veckor för enbart 40 kronor om du använder koden 4veckor40kronor när du tecknar ditt medlemskap. Observera att du skriver in koden längst ner på medlemsskapssidan för att hitta abonnemanget.

Teckna 4veckor40kronor

# SMART START



## TIPS FÖR DIG SOM ÄR NYBÖRJARE

Är du nybörjare? Har du börjat träna flera gånger men slutat lika ofta? Känner du dig osäker på hur du ska göra för att få igång regelbunden träning?

Under hösten kommer Rörelsedriv erbjuda 6 veckors "SMART START" grupper för dig som vill ha lite mer hjälp igång med din träning. Vårens deltagare var alla väldigt nöjda och kom igång med sin träning. Håll utkik på sociala medier och hemsidan för mer info. Vet du redan nu att du vill delta kan du maila in på [info@rorelsedriv.se](mailto:info@rorelsedriv.se) så ser jag till att du får förtur på anmälan.

## TIPS FÖR EN SMART START

- **GLÄDJE:** Det är viktigare att fokusera på att finna glädje i din träning än att fokusera på hur hårt du tränar.
- **RUTIN:** Skola in dig i vanan att träna genom att starta lugnt och anpassa intensitet och tiden du tränar.
- **SOCIAL SUPPORT:** Att träna med en vän, gå med i en digital träningsgrupp eller delta på gruppträningsklasser är ett bra sätt att förstärka din nya vana. Följ Rörelsedriv på sociala medier om du inte redan gör det för att få "träffa" andra som gillar att vara aktiva.

### STARTA GÄRNA MED DIGITALA KLASSER.

- Att börja träna kan ibland kännas skrämmande och då är digitala träningsklasser ett bra sätt att komma igång och börja bygga sitt självförtroende gällande träning.
- I Rörelsedrivs mediabank finns en egen mapp som innehåller filmer speciellt utvalda för dig som är nybörjare eller "omstartare".
- I mediabanken finns även en pdf med tips hur du planerar din träningsstart på ett smart sätt samt en smart start planeringskalender.
- Har du inget abonnemang: Ta del av erbjudandet att träna online 4 veckor för 40 kronor. Använd koden 4veckor40kronor längst ner på sidan där du tecknar medlemskap

Ta del av erbjudandet 4veckor40kronor

