



Grunnprogram styrketrening

OPPVARMING

Begynn med å varme opp i et av oppvarmingsapparatene; romaskin, tredemølle, sykkel eller elipsemaskin. Sett av 7-10 min. Ta i passe hardt i oppvarmingen. Du skal bli varm, men ikke utslitt.

NYBEGYNNER: TREN 2 X 15

I de fleste maskiner regulerer du belastningen med hjelp av en "gaffel". Legg på så mye belastning slik at du orker å gjennomføre øvelsen omtrent 15 ganger. Hvil ca. 1-2 min. og gjør øvelsen 15 ganger til. Det viktige er at du trøtter ut muskulaturen, ikke at du gjør øvelsen akkurat 15 ganger. Når du orker å gjøre øvelsen mer enn 15 ganger, bør du legge på mer belastning. I øvelsen rullende ryggløft og situps, gjør du så mange du klarer i to runder. Forholdet mellom når du spenner muskelen og den forkortes (konsentrisk arbeid) og når du bremser med muskelen (eksentrisk arbeid) bør være ca 2/4. Dvs. det tar ca 2 sek. å jobbe opp vekten og 4 sek. og holde imot vekten.

STRETCH OG NEDTRAPPING ETTER TRENINGEN

Etter treningen bør du trappe ned i ca. 5 min. på romaskin, tredemølle eller sykkel. Stretch kun på de musklene du har trent. Dette fører til at du kan hente deg inn igjen raskere, får bedre effekt av treningen og opprettholde god bevegelighet.

Totalt kan treningsøkten vare i max 45-60 min.



Øvelse 1:

SITTENDE LÅRKRØLL

Trener: baksiden på låret og leggmuskel.

Innstilling: Juster ryggen slik at knærne er omtrent i rotasjonsaksen til apparatet når du sitter med korsryggen godt støttet. Still inn vekten før du legger beina på fotputen. Juster fotputen slik at den treffer leggene betydelig over ankelen.

Utførelse: Krøll beina så langt oppunder deg som du klarer. Marker i ca ½ sek. før du slipper rolig tilbake igjen. Marker i et nytt ½ sek. med nesten strake bein før neste repetisjon. Vektene skal ikke berøre lageret mellom repetisjonene.



Øvelse 2:

SITTENDE BRYSTPRESS

Trener: den store brystmuskel, fremre delmuskel og triceps.

Innstilling: Juster setehøyden slik at du får de horisontale håndtakene midt på brystet. Sett deg med ryggen komfortabelt mot ryggstøtten under hele øvelsen. Trå ned fotpedalen før du plasserer hendene. Slipp deretter fotpedalen igjen, men hold vektene oppe.

Utførelse: Press sakte frem til nesten strake armer. Slipp rolig tilbake til du har håndtakene på høyde med brystet. Snu til neste repetisjon før vektene klapper ned på vektmagasinet.



Øvelse 3:

SKULDERPRESS

Trener: deltamuskelen og triceps

Innstilling: Juster setehøyden slik at håndtakene befinner seg omtrent i skulderhøyde. Sett deg med ryggen komfortabelt mot ryggstøtten. Skulderbladene skal være i kontakt med ryggstøtten under hele øvelsen. Trå ned fotpedalen før du plasserer hendene. Slipp deretter fotpedalen igjen, men hold vektene oppe.

Utførelse: Press sakte opp til nesten strake armer. Slipp rolig ned igjen til du har håndtakene i høyde med ørene. Snu for neste repetisjon før vektene lander på vektmagasinet.



Øvelse 4:

SITTENDE KNESTREKK

Trener: fremsiden på låret

Innstilling: fotputen skal ligge over vristen. Still inn ryggstøtten slik at knærne hviler rett over kanten.

Utførelse: Press rolig opp til beina er strake. Marker posisjonen i ca. ½ sek. Slipp rolig ned til 90 grader igjen. Press opp på nytt før vektene lander, slik at du må holde konstant spenning i muskulaturen.



Øvelse 5:

SITTENDE ROING

Trener: Den store ryggmuskelen og den runde skuldermuskelen. Trener også rombomuskelen og kappemuskelen.

Innstilling: Juster setehøyden slik at bryststøtten treffer behagelig høyde. Juster bryststøttens avstand slik at du nesten får tak i håndtakene. Bruk deretter fotpedalen til å bringe håndtakene innen rekkevidde.

Utførelse: Dra skuldrene ned og bak, slik at skulderbladene trekkes sammen. Hold denne spenningen mellom skulderbladene gjennom hele øvelsen. Dra sakte bakover inntil albueene stikker godt bak ryggen. Hold vektene stille her et øyeblikk før du senker dem rolig tilbake. Brystet skal hvile mot bryststøtten gjennom hele øvelsen. Du trenger ikke spenne imot med beina.



Øvelse 6:

RULLENDE RYGGLOFT

Trener: den store ryggmuskel

Innstilling: still inn høyden slik at øvre del av hofta ligger over kanten.

Utførelse: legg armene i kors foran brystkassa. La overkroppen senkes sakte nedover i en lett krumning. Rull ryggen opp igjen virvel for virvel helt til ryggen er strak helt opp til nakken. Gjenta så mange ganger at muskelen trøttes ut. Unngå å overstrekke ryggen bakover.



Øvelse 7:

SITUPS/CRUNCHES PÅ BALL

Trener: den rette magemuskel og de skrå magemusklene

Innstilling: Sett deg på ballen med beina bredt ut til sidene for stabilitet. Når du lener deg tilbake mot utgangsposisjon, bør du trille ballen lenger opp på ryggen (ved å bøye i knærne) slik at du ikke tipper over.

Utførelse: Hold armene i kors over brystet, pust ut mens du ruller ryggen sakte oppover og avslutter med hele ryggen i C-form. Du kan sitte veldig langt ut på kanten av ballen uten å skli av – den gir god friksjon! Len ryggen rolig bakover mens du puster inn.