

Treningsprogram Diverse styrkeøvelser for hele kroppen


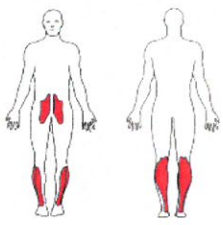
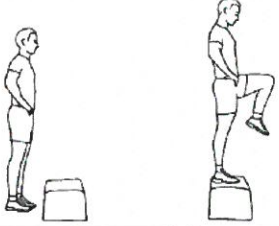
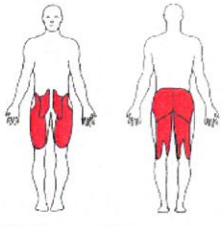
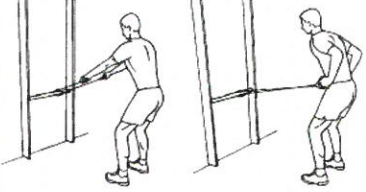
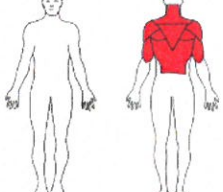


Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Knebøy 1				Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen. Øvelsen kan også kalles squat
2 - Knebøy m/ball 1				Stå med ballen som ryggstøtte. Føttene plasseres i skulderbreddes avstand og peker litt ut. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram.
3 - Sittende roing m/strikk 1				Sitt med strake ben. Fest midten av strikken under føttene og hold et håndtak i hver hånd. Senk skuldrene og trekk håndtakene mot magen. Slipp langsomt tilbake.
4 - Mageliggende diagonalhev				Ligg på magen med strake armer over hodet. Løft den ene armen og det motsatte ben opp fra gulvet og senk langsomt tilbake. Løft deretter motsatt ben og arm. Eldre og seniorøvelse
5 - Firfotstående diagonalhev				Stå på alle fire med hodet i forlengelse av overkroppen. Stram opp og stabiliser mage- og korsryggregionen. Strekk vekselvis den ene armen og det motsatte benet til de er i forlengelse av kroppen. Trener primært: m. erector spinae, m. gluteus maksimus, m. biceps femoris, m. semitendinosus, m. semimembranosus. Assisterende muskler: m. serratus anterior, m. deltoideus, m. gluteus medius.
6 - Seteløft				Ligg på rygg, bøy begge beina og la føttene hvile på matten. Stram mage og sete. Løft setet opp fra matten til det er en strak linje mellom skuldre og knær. Hold i 10 sekunder, gå tilbake til utgangsposisjon. Gjenta. Viktig: Ikke sval i ryggen!

Treningsprogram Diverse styrkeøvelser for hele kroppen



Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - Liggende bekkenløft m/ball				Ligg med begge benene på ballen. Ha armene ned langs siden. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen opp fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.
8 - Push up 1				Støtt deg mot veggen med armene i ca. brysthøyde. Senk kroppen mot veggen og press tilbake. Eldre og seniorevelse
9 - Push up på en ball 2				Hold ballen opp mot veggen i ca. brysthøyde. Stå med en strak fixert kropp, senk den mot ballen og press tilbake.
10 - Liggende brystpress				Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hold hantlene på strake armer over brystet. Senk hantlene i en svak bue mot utsiden av skuldrene og press tilbake til startstillingen med noe større hastighet. Unngå for mye sva i korsryggen. Trener primært: m. pectoralis major, m. deltoideus. Assisterende muskler: m. triceps brachii m. f.
11 - Liggende triceps press 2				Hold hantlene på strake armer over brystet. Bøy i albue, senk forsiktig hantlene til de er i ørenivå og press tilbake til startstillingen.
12 - Rygliggende ettbens senk				Ligg på ryggen med 90° i hofte og knær. Plassér fingrene på innsiden av hoftekammen. Trekk navlen inn. Pust ut, senk høyre fot og strekk benet ut. Trekk inn navlen så mye som mulig. Pust inn og bøy og hev benet opp til utgangsstillingen igjen. Unngå økt sva i korsryggen. Ikke senk benet lenger ned enn at du klarer å holde korsryggen i gulvet.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
13 - Balansepute: ettbens balanse m/kneøft				Stå på balanseputen og hold balansen. Løft det ene kneet slik at du balanserer på ett ben. Hold balansen så lenge du klarer. Støtt deg gjerne mot noe i starten.
14 - Oppsteg på trinn med benløft 1				Sett ett ben på kassen som står foran deg. Vær påpasselig med at kne og tå peker rett frem i samme retning. Legg all vekten på det benet som står på trinnet. Løft deg opp med det benet som står på trinnet. Stram forsiden av lår og setet slik at du strekker ut det benet du står på. Motsatt ben løftes opp i bøy. Senk deg rolig ned igjen og gjenta med samme ben.
15 - Stående roing m/strikk 1				Fest strikken nede i ribbeveggen. Stå med spredte ben, et håndtak i hver hånd og med ansiktet mot ribbeveggen. Hold armene strak ut fra kroppen og trekk håndtakene mot magen. Senk langsomt tilbake.