

Træn 3 gange om ugen.

Sørg for at have en hviledag imellem træningsdagene. Du kan fx træne mandag, onsdag og fredag.

Træn i ca. 45 minutter på enten en motionscykel, en crosstrainer eller en romaskine. Forsøg at træne med en gennemsnittpuls på mellem 70-90 % af din makspuls (makspuls = 220 minus din alder). Intensiteten svarer til at du har svært ved at føre en samtale.

Efter de 45 minutter så er det tid til styrketræningsdelen (du kan også starte med styrketræningen. Det er op til dig).

Dette er et effektivt fedtforbrændingsprogram, i det at det kombinerer cardio og styrketræning. I

styrketræningsdelen bør du kun holde 20-60 sekunders pause mellem sættene for at holde intensiteten høj. Afslut altid alle sæt i hver øvelse før at du går i gang med den næste.

I tilfælde af spørgsmål så kontakt mig.

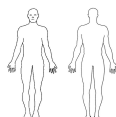
God træning!

Lavet af:

Thomas Andersen

Fysioterapeut

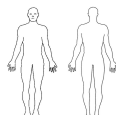
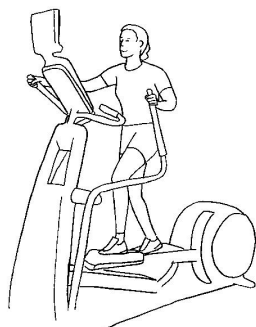
www.iformsupport.dk



1. Cykle

Vælg et program og start cyklen, eller tryk på quick-start. Tryk på plus eller minus for at ændre modstanden. For at afslutte trykkes stop.

Varighed: 45 min 0 sek., Hastighed: Valgfri km/t

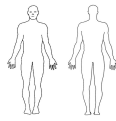
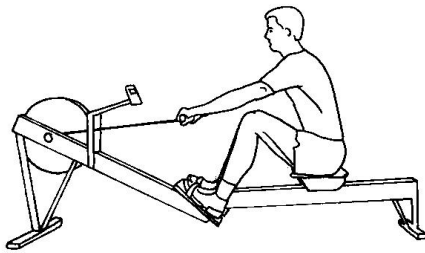


2. Precor Elliptical fitness crosstrainer

Tryk quick start. Juster modstand og hastighed efter eget ønske.

Varighed: 45 min 0 sek., Hastighed: Valgfri km/t

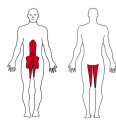
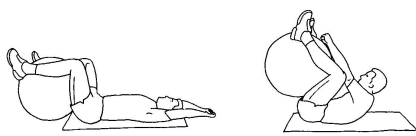




3. Romaskine

Juster modstanden med håndtaget på din højre side. Tryk på "on", vælg hvilken information du vil se på skærmen og start roningen. Træk håndtaget til maven og pres samtidig med benene så de strækkes.

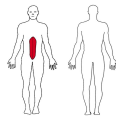
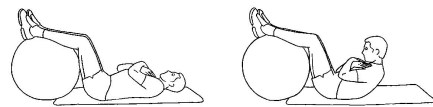
Varighed: 45 min 0 sek., Hastighed: Valgfri km/t



4. Mavebøjning m/bold 6

Lig på ryggen med bøjede ben hvilende på en bold og armene strakte over hovedet. Klem bolden fast mellem benene, løft bolden op samtidig med at du løfter overkroppen mod benene. Sænk roligt tilbage og gentag.

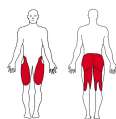
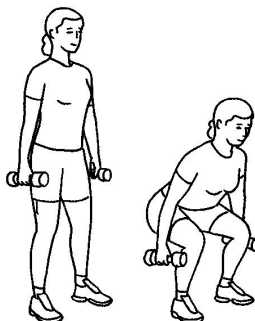
Sæt: 4 , Reps: 8-12



5. Mavebøjning m/bold 7

Lig på ryggen med benene hvilende på bolden og armene krydset over brystet. Løft overkroppen til kun lænden er i kontakt med underlaget. Sænk roligt tilbage og gentag til den anden side.

Sæt: 4 , Reps: 8-12

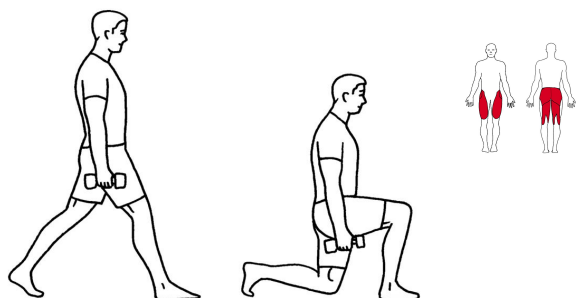


6. Knæbøjninger med håndvægte

Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne og en håndvægt i hver hånd. Bøj ned til ca. 90 grader i knæene og før op til udgangspositionen igen. Hold ryggen strakt under hele øvelsen.

Vægt: Valgfri kg, Sæt: 4 , Reps: 8-12

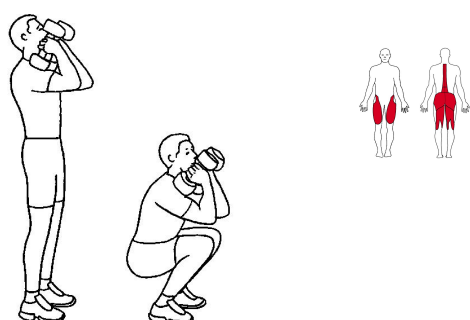




7. Split squat m/håndvægte

Stå i et skridt med håndvægte i hænderne. Det aktive ben placeres forrest. Bøj ned til ca. 90° i knæet. Hold overkroppen oprejst og blikket fremadrettet. Vend derefter tilbage til udgangsstillingen.

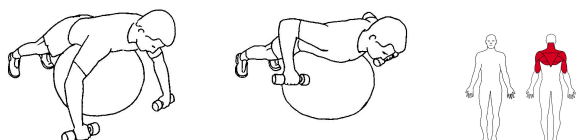
Vægt: Valgfri kg, Sæt: 4 , Reps: 8-12



8. Dyb front squat med håndvægt

Hold blikket lige frem under hele øvelsen. Håndvægtene holdes foran kroppen, hvilende på skulder og/eller i hånden. Løft albuerne, så vægtene ligger stabilt. Start med strakte ben i skulderbreddes afstand med tyngdepunktet lige gennem kroppen og med lidt mere vægt på bageste del af foden. Mave og lænd holdes stabile gennem hele øvelsen. Træk vejret ind på vej ned, hold det under øvelsens nedre fase, og pust derefter ud på vej op.

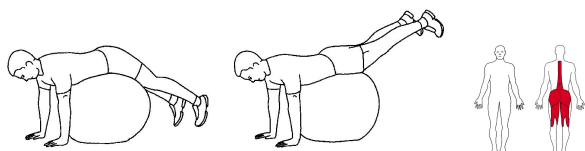
Vægt: Valgfri kg, Sæt: 4 , Reps: 8-12



9. Maveliggende roning på bold

Lig med maven på bolden. Hold håndvægtene i hænderne og lad armene hænge ned mod gulvet med et let bøj i albuerne. Løft armen ud til siden og op. I slutstillingen er skulderbladene trukket sammen og der er 90 graders vinkel i albuerne.

Vægt: Valgfri kg, Sæt: 4 , Reps: 8-12



10. Maveliggende benløft på bold

Lig på maven på en stor bold. Støt hænderne i gulvet mens du holder benene oppe i luften. Stram bagdels muskulaturen og løft benene op samtidigt med at du tipper overkroppen en smule fremad. Når hele kroppen er strakt i luften fører du benene næsten helt ned til gulvet igen og gentager.

Sæt: 4 , Reps: 8-12

