

Iformsupport

Fullbody træningsprogram - 3 x om ugen

Af: Thomas Andersen



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

Forsøg at holde 1-2 minutters pause imellem sættene.

Gennemfør alle sæt i hver øvelse inden at du går videre til den næste øvelse.

Slut af med cardio.

Vælg enten at træne i 20 minutter på et løbebånd, en motionscykel eller en romaskine. Forsøg at have en gennemsnittpuls på 70-90 % af din makspuls (makspuls = 220 minus din alder), når du træner cardio.

Træningsprogrammet øger din muskelmasse, gør dig stærkere og forbedrer din kondition. Det er også forventeligt, at din fedtprocent falder.

Hvis du vil have lidt mere fokus på at få en lavere fedtprocent, så hold kortere pauser (20-40 sekunder).

Husk at tilføje ekstra vægt, hvis 8-12 gentagelser bliver for nemt for dig.

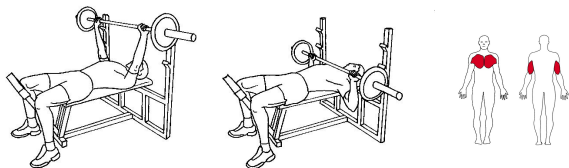
God træning!

Lavet af:

Thomas Andersen

Fysioterapeut

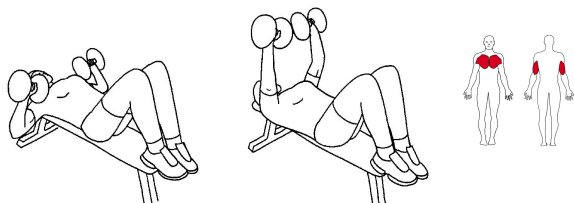
www.iformsupport.dk



1. Bænkpres

Lig med ryggen på bænken og fødderne i gulvet. Hold stangen i strakte arme over brystet med et greb der er lidt bredere end skulderbredde. Sænk langsomt stangen til den berører brystet, og pres op igen med større hastighed.

Vægt: Valgfri kg, Sæt: 5 , Reps: 8-12

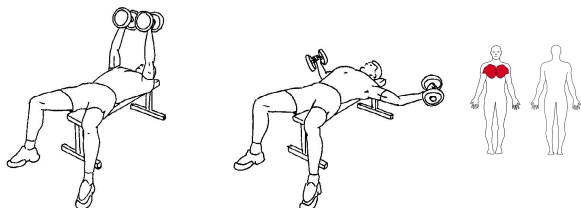


2. Fladt håndvægtpres

Lig på ryggen med fødderne på bænken og vægtene på niveau med skuldrene. Lad vægtene tippe lidt ned mod skuldrene. Pres vægtene i en svag bue op til næsten strakte arme. Sænk roligt ned og gentag.

Vægt: Valgfri kg, Sæt: 5 , Reps: 8-12

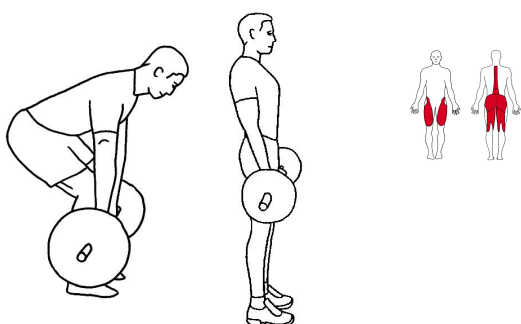




3. Flyes m/håndvægt

Lig på ryggen med håndvægtene i strakte arme over brystet. Armene føres ud til siden, med let bøjede albuer. Bevægelsen stoppes når der mærkes et godt stræk i brystet. Før armene tilbage til udgangspositionen.

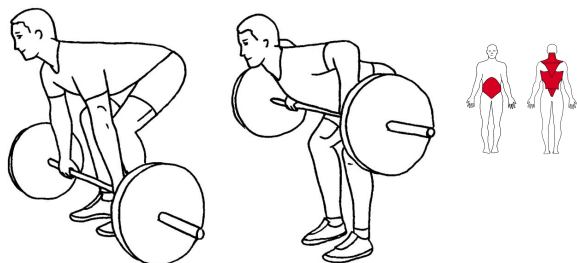
Vægt: Valgfri kg, Sæt: 5 , Reps: 8-12



4. Dødløft

Hold blikket fremad under hele øvelsen. Vægtstangen hænger i strakte arme og føres op og ned så tæt på kroppen som muligt men uden, at den forstyrrer brugen af korrekt bevægelse og teknik. Træk vejret ind på vej ned, hold det i øvelsens nedre fase, og pust derefter ud på vej op. Hvis øvelsen kun gennemføres med løft opad (olympisk løft), trækkes vejret godt ind før stabilisering og opløft påbegyndes. Hold et let svaj i lænden, og forsøg at holde dette gennem hele opløftet. Hav en skulderbreddes afstand mellem benene, tyngdepunktet holdes lige gennem kroppen og med lidt mere vægt på fodens bagerste del.

Vægt: Valgfri kg, Sæt: 5 , Reps: 8-12

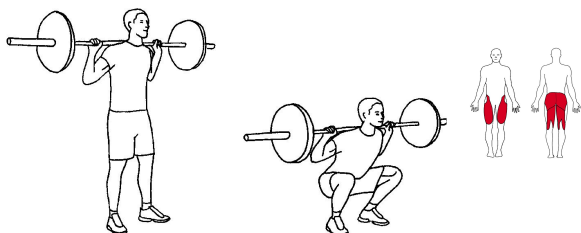


5. Bent over row

Begynd med vægtstangen liggende på gulvet foran dig. Bøj dig ned og tag fat i vægtstangen, ryggen skal være parallel med underlaget og let bøj i knæene. I startpositionen er skulderbladene let fremadtrukket og øverste del af ryggen let flekteret. Begynd så løftet ved at strække ud i den øvre del af ryggen, bøj i albuerne og træk stangen eksplosivt opad til brystet. Pres skulderbladene sammen. Hofte og knæ skal holdes i samme position under hele øvelsen. Sænk vægten og læg den ned på gulvet mellem hver repetition.

Vægt: Valgfri kg, Sæt: 5 , Reps: 8-12



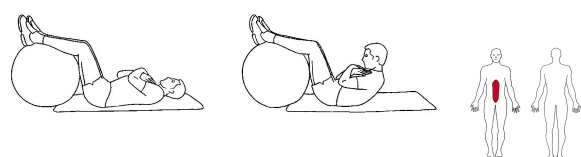


6. Barbell Back Squat

Start stående med stangen hvilende bag nakken. Grebet et så smalt som muligt udenfor skuldrene.

Tommelfingrene rundt om stangen. Benene er lidt bredere end hoftebredde. Brystet op og ryggen spændt. Sæt dig "bagud og nedad" med bagdelen. Hold en oprejst og neutral ryg under hele bevægelsen. Stop når hofteleddet er lavere end knæleddet. Pres dig ved hjælp af hælen på vej op til startpositionen.

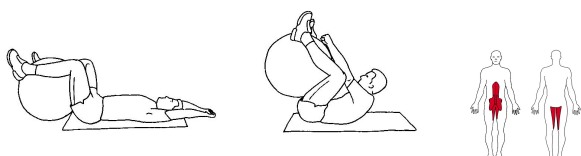
Vægt: Valgfri kg, Sæt: 5 , Reps: 8-12



7. 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.

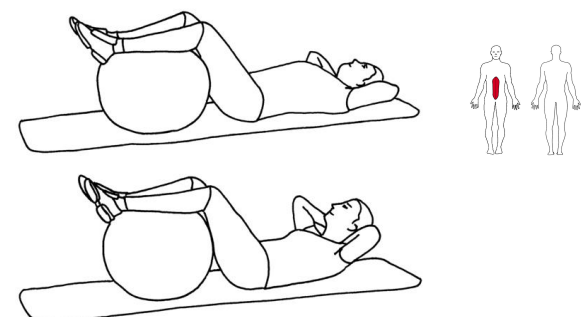
Sæt: 2 , Reps: 8-12



8. 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: 2 , Reps: 8-12

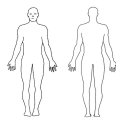
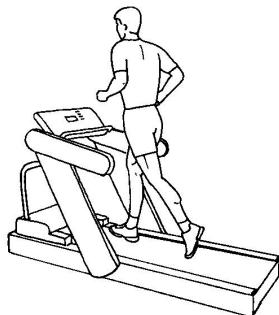


9. Sit up m/ bold 10

Placer underbenene på bolden med bøjede knæ. Hænderne placeres samlet bag nakken. Træk hagen ind, løft hovedet og skuldrene op fra underlaget. Mærk at du bruger mavemuskulaturen. OBS: Brug ikke armene til hjælp.

Sæt: 2 , Reps: 8-12

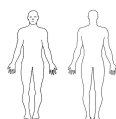




10. Løbebånd

Du kan vælge et program og starte løbebåndet, eller bare trykke på start. Tryk på plus / minus for at ændre hastigheden og på pil op / ned for at ændre hældningen. For at afslutte trykkes stop.

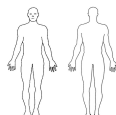
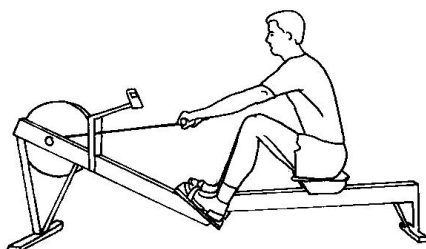
Varighed: 20 min 0 sek., Hastighed: Valgfri km/t



11. 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: 20 min 0 sek., Hastighed: Valgfri km/t



12. 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: 20 min 0 sek., Hastighed: Valgfri km/t

