

# Iformsupport

## Træningsprogram med håndvægte

Af: Thomas Andersen

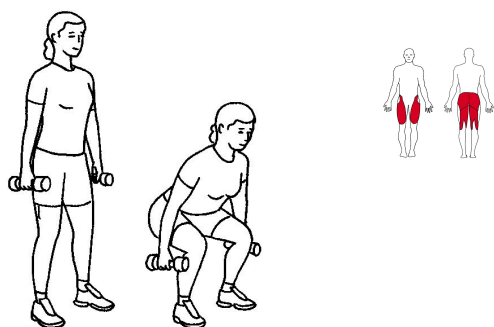


Træningsprogrammet træner hele kroppen (fullbody) og tager ca. 30 minutter at gennemføre. Da du træner hele kroppen, er det vigtigt, at du har en hviledag imellem dine træningspas. Træn fx mandag, onsdag og fredag.

Hvis du har spørgsmål, så er du velkommen til at kontakte mig på [www.iformsupport.dk](http://www.iformsupport.dk).

God træning!

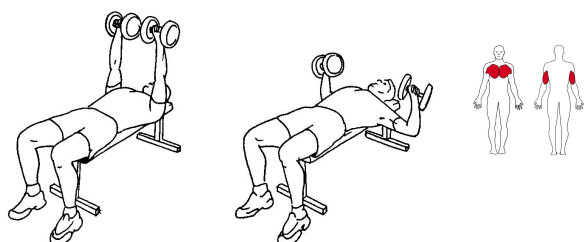
Mvh.  
Thomas Andersen  
Fysioterapeut  
[www.iformsupport.dk](http://www.iformsupport.dk)



### 1. 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.

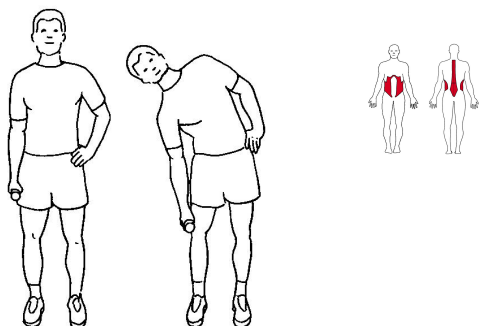
**Sets: 3 , Paus: 20 sek., Reps: 8-12**



### 2. Liggende brystpres

Lig på ryggen med fødderne i gulvet og hold håndvægtene med strakte arme over brystet.. Sænk håndvægtene i en let bue mod ydersiden af skulderen og pres op igen med større hastighed. Undgå at svaje i lænden.

**Sets: 3 , Paus: 20 sek., Reps: 8-12**



### 3. Stående sidebøj

Stå med en håndvægt i den ene hånd og den anden i siden. Sænk i et roligt tempo overkroppen til siden med håndvægten og træk op igen.

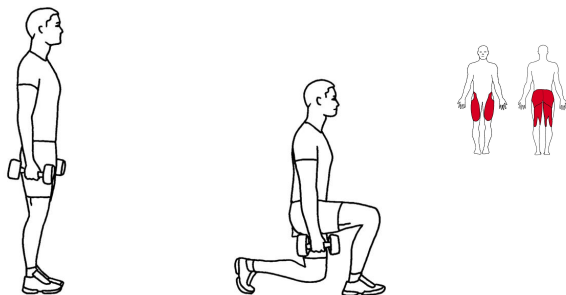
**Set: 3 , Paus: 20 sek., Reps: 8-12**



# Iformsupport

Træningsprogram med håndvægte

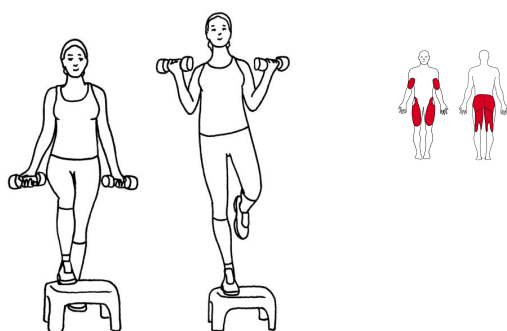
Af: Thomas Andersen



## 4. Gående udfald med håndvægte

Stå med samlede ben, og hold en håndvægt i hver hånd. Løft det ene ben, og gå fremad i en lige linje. Når det bagerste ben rammer gulvet, sætter du fra og tager et nyt skridt med det andet ben. Overkroppen skal være ret. Husk at holde knæene over tærne gennem hele øvelsen.

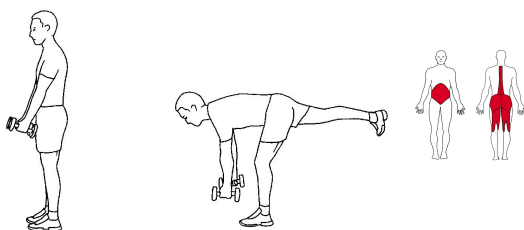
**Sets: 3 , Paus: 20 sek., Reps: 8-12**



## 5. Step-up med håndvægte

Gå op på et ben på en stepbænk e.l., udfør en biceps curl og gå op på tå. Forsøg at være stabil i overkrop og hofter, undgå at knæet søger indad.

**Sæt: 3 , Pause: 20 sek., Reps: 8-12**



## 6. Etbens dødløft

Stå på et ben med en vægt i hver hånd. Hold ryggen ret og blikket fremad. Løft det bagerste ben samtidigt med du bøjer overkroppen gradvist fremover. Bøj knæet en anelse på det ben du står på. Hold ryggen ret mens du bøjer dig fremover. Hele bevægelsen skal tages ud af hofteleddet. Ret overkroppen op igen mens du sænker benet tilbage til startpositionen.

**Sets: 3 , Paus: 20 sek.**



## 7. Båden med rotation med håndvægte

Sid på en måtte med let bøj i hofter og knæ og hold en håndvægt med begge hænder foran kroppen. Læn overkroppen lidt bagover og løft fødderne op fra måtten. Roter overkroppen roligt til hver anden side.

**Sets: 3 , Paus: 20 sek.**

