

Iformsupport

Træningsøvelser med en vægtvest

Af: Thomas Andersen

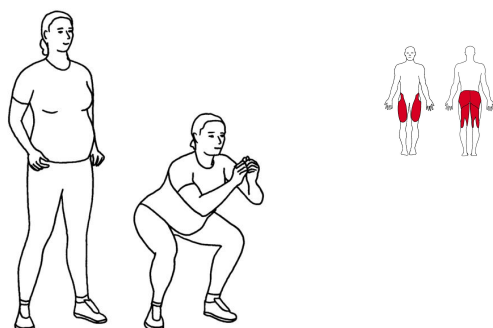


Her er 9 øvelser, som du kan lave, imens du har din vægtvest på.
Sørg for at have en hviledag imellem dine træningspas. Træn fx mandag, onsdag og fredag.
Hold 30-60 sekunders pause imellem sættene.
Gennemfør alle øvelsen sæt, inden at du starter på en ny øvelse.

Hvis du har spørgsmål, så er du velkommen til at kontakte mig på www.iformsupport.dk.

God træning!

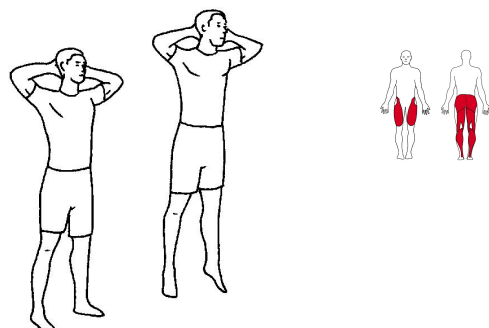
Mvh.
Thomas Andersen
Fysioterapeut
www.iformsupport.dk



1. Squat

Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand med armene strakt foran dig. Bøj i knæene 90 grader og skub dig op igen. Hold din ryg ret og kig lige frem gennem hæle bevægelsen. Hold dine knæ over dine fødder og bag ved tærerne.

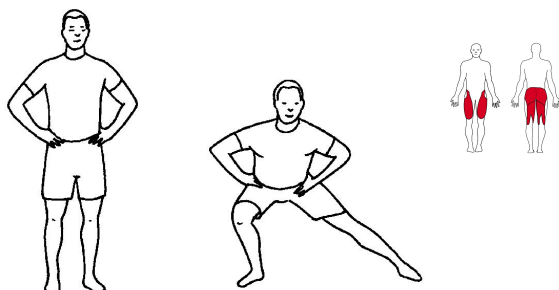
Sæt: 4 , Reps: 8-12



2. Prisoner Squat Jumps

Start i en stående position med hænderne bag hovedet. Fødderne har skulderbreddes afstand og ryggen holdes neutral. Start bevægelsen ved at føre dig bagover som i en dyb knæbøjning. Når du kommer ned i bundpositionen, hoften under knæet, hopper du så højt du kan. Hold en neutral ryg gennem hele bevægelsen og hav vægten på hælene.

Sæt: 4 , Reps: 8-12



3. Lateral lunges

Start i en stående position med fødderne sammen. Lav et skridt ud til siden, samtidigt med du fører bagdelen ned og bag over hælen på den aktive fod. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er det aktive ben bøjet, og benet du står på er tilnærmelsesvist strakt. Returner hurtigt til startpositionen.

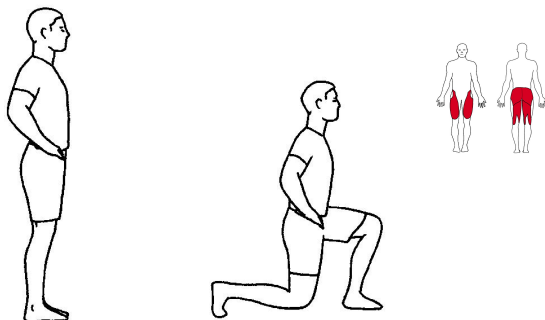
Sæt: 4 , Reps: 8-12



Iformsupport

Træningsøvelser med en vægtvest

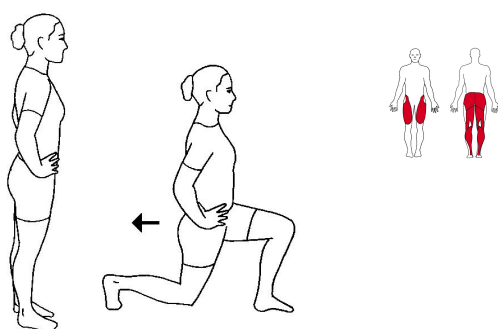
Af: Thomas Andersen



4. Lunges fremad

Stå med samlede ben og sæt armene i siden. Løft det ene ben, og gå fremover. Når benet træffer gulvet bremser du bevægelsen til kroppen er i dyb position. Overkroppen skal være ret. Tryk fra og videre til et nyt skridt. Knækontrol og neutral ryg er vigtigt igennem hele bevægelsen.

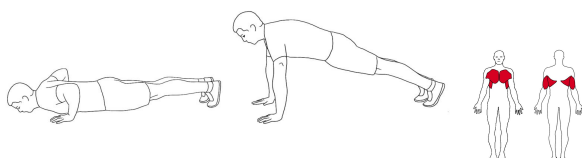
Sæt: 4 , Reps: 8-12



5. Lunges bagud

Stå med samlede ben og hold armene i siden. Løft det ene ben og tag et stort skridt bagud, samtidig med at du falder bagover. Når benet rammer gulvet bremser du bevægelsen til kroppen er i dyb position. Spark fra og vend tilbage til startstillingen.

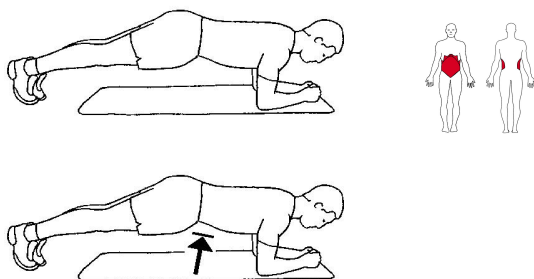
Sæt: 4 , Reps: 8-12



6. Push-ups plus

Stå med hænderne og fødderne i underlaget, resten af kroppen er strakt. Sænk brystet ned imellem hænderne og pres dig op igen til armene er strakte. Fuldfør bevægelsen ved at presse den øverste del af ryggraden opad, så skulderbladene bevæges fra hinanden. Sænk langsomt ned igen.

Sæt: 5 , Reps: 6-20

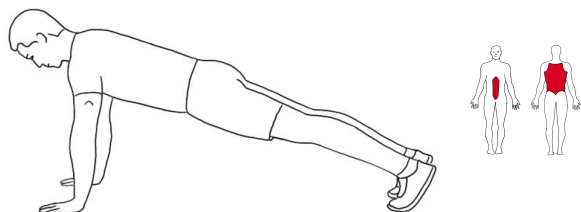


7. Planke på albuer og tæer

Hvil på tåspidserne og albuerne og find neutralstillingen i ryg og bækken. Lav "flad mave" i denne position i 10-15 sek.

Varighed: 1 min 0 sek., Sæt: 4

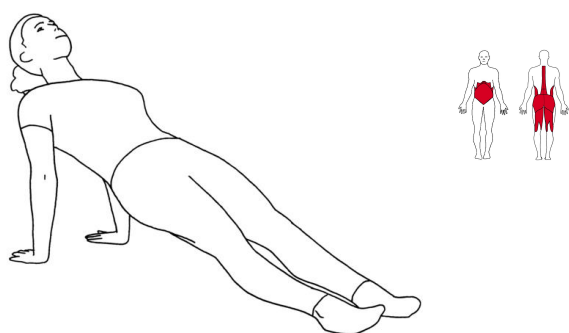




8. Håndstående planke

Stå på strakte arme og tæer, og sørg for at du laver en lige linje igennem kroppen, fra ankel til hoved. Vær opmærksom på at aktivere mavemuskulaturen og holde ryggen ret under hele øvelsen.

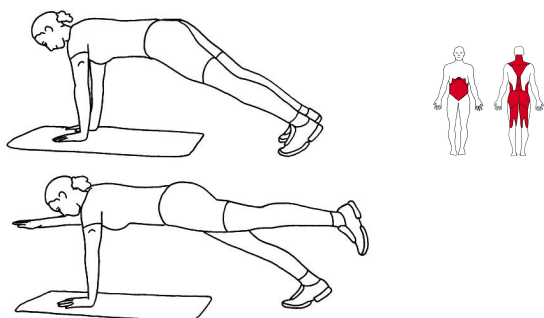
Varighed: 30 sek., Sæt: 4



9. Omvendt planke

Start siddende på gulvet. Placér dine hænder bag dig i skulderbreddes afstand. Løft hovedet op og hold benene strakte. Hold stillingen.

Varighed: 20 sek., Sæt: 4



10. Planken m/diagonalløft, hender - fødder, vekslende

Stå i plankestilling på tæer og hænder. Vær påpasselig med at holde ryggen ret. Hold balancen mens du løfter og strækker modsat arm og ben.

Sæt: 4 , Reps: 8-12

