

# Iformsupport

## Fullbody træningsprogram - vægtstangssæt

Af: Thomas Andersen



Lavet af fysioterapeut Thomas Andersen (<https://iformsupport.dk/traening-med-et-vaegtstangssaet/>)

Dette er et træningsprogram, som træner hele kroppen (fullbody-program).

Træn 3 gange om ugen. Sørg for at have en hviledag imellem træningspassene. Træn fx mandag, onsdag og fredag.

Pauserne skal være mellem 1-2 minutter mellem sættene.

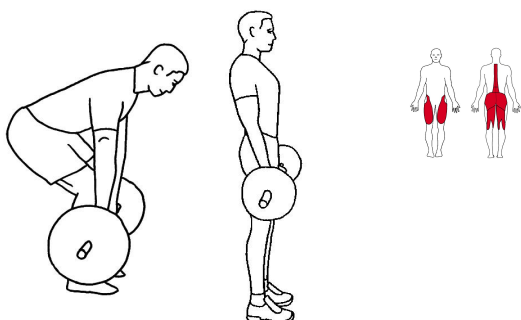
Der er instruktioner til hver øvelse nedenfor.

Hvis du er yderligere interesseret i, hvorfor de valgte øvelser er de absolut bedste, som du kan lave med et vægtstangssæt, så læs indlægget: <https://iformsupport.dk/traening-med-et-vaegtstangssaet/>, hvor du bl.a. kan se en detaljeret oversigt over, hvilke muskler du træner.

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

God træning!

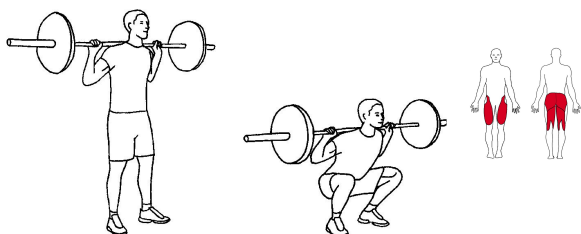
Mvh.  
Thomas Andersen  
Fysioterapeut  
[www.iformsupport.dk](http://www.iformsupport.dk)



### 1. 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**

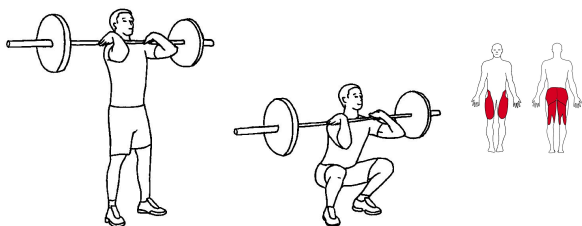


### 2. Barbell Back Squat

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**

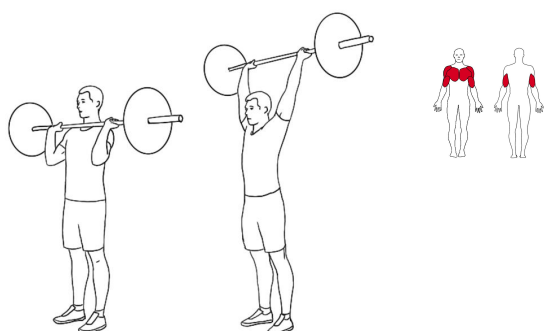




### 3. Front squat

Start med stangen hvilende på skuldrene. Grebet ligger udenfor skulderbredde med fingerene rundt om stangen eller i fingertipperne. Overarmen er parallel med gulvet og albuerne peger lige frem. Balancen og trykket holdes midt på foden, med fødderne i skulderbredde fra hinanden. Hold overkroppen så oprejst som muligt, samtidigt med du sænker hoften "bagud og nedad". Hold albuerne pegende fremad og knæene over tæerne. Stop når hoftelæddet er lavere end knæleddet.

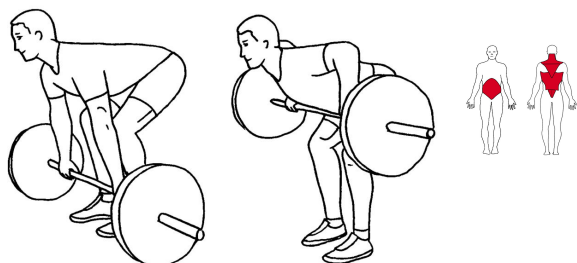
**Vægt: Valgfri kg, Sæt: 5 , Reps: 8-12**



### 4. Military Press

Stå med stangen hvilende på brystet og fiksér mave og lænd. Pres stangen op over hovedet til armene er strakt. Sænk langsomt ned til udgangsstillingen og gentag.

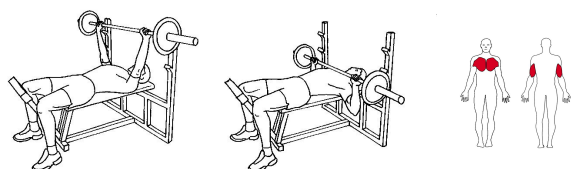
**Vægt: Valgfri kg, Sæt: 5 , Reps: 8-12**



### 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. 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**

