

Styrketræningsprogram

Programmet er baseret på træning med egen kropsvægt, men det kan suppleres med ekstra vægt fra sandsække eller vægtskiver.

Øvelserne bør gennemføres minimum tre gange om ugen og efter ca. tre ugers træning skal antallet af gentagelser øges med 5-10.

Øvelserne skal gennemføres i glidende bevægelser, uden pauser. Det er vigtigt at øvelserne bliver udført korrekt, frem for at øge antallet af gentagelser eller hastigheden.

Det anbefales at styrketræningen gennemføres som led i opvarmningen til kredsløbstræningen således kan man nøjes med at træne tre gange om ugen. Styrketræningsprogrammet tager ca. 10 minutter at gennemføre.

Eksempel: Tag otte armstrækninger, ti forsideøvelser og ti rygsideøvelser og gentag det to til tre gange (to til tre sæt)

Vigtigt

Varm altid op inden du begynder at træne og afslut med at udstrække/udspænde musklerne efter endt træning.

	ØVELSE I	ØVELSE II
ARME	Armstrækninger på knæ Placer hænderne på gulvet med ca. samme afstand som mellem dine skuldre. Stræk kroppen og hold den strakt under øvelsen. Placer knæ i gulvet. Bøj i albuerne så brystkassen sænkes ned til gulvet og pres brystkassen op fra gulvet igen.	Armstrækninger på tåspidserne Placer hænderne på gulvet med ca. samme afstand som mellem dine skuldre. Stræk kroppen og hold den strakt under øvelsen. Placer tåspidserne i gulvet. Bøj i albuerne så brystkassen sænkes ned til gulvet og pres brystkassen op fra gulvet igen.
MAVE	Forside med hænder på benene og fødderne fikseret under f.eks. en sofa Læg dig på ryggen på gulvet med bøjet ben. Fødderne skal forsat være i gulvet. Stik tæerne ind under en tung stol eller sofaen og placer hænderne på låret. Løft overkroppen fri af gulvet og op mod knæene så langt du kan og sænk den retur til gulvet.	Forside med hænder på benene og fødder frit på gulvet Læg dig på ryggen på gulvet med bøjet ben. Fødderne skal forsat være i gulvet. placer tæerne frit på gulvet og placer hænderne på låret. Løft overkroppen fri af gulvet og op mod knæene så langt du kan og sænk den retur til gulvet.
RYG	Rygside på alle fire Ned på alle fire. Hoftene i 90 graders vinkel og skuldrene lige så. Stræk højre arm og venstre ben til vandret og tilbage til gulvet. Stræk venstre arm og højre ben til vandret og tilbage til gulvet.	Rygsvaj Læg dig på maven på gulvet. Stræk benene og stik tæerne ind under en sofa eller en tung stol. Flet fingrene under panden. Løft overkroppen fri af gulvet i strakt tilstand. Sænk overkroppen retur til gulvet.