Generelt om trening:

Det er utrolig viktig å sette av tid til trening hver uke. Trening er noe som gir deg mer energi til det du skal få gjort i hverdagen, samtidig så vil jevnlig trening gjøre at du øker hjerte….(husker ikke helt ordet, sett inn fra foredrag) som kan forebygge hjerte-karsykdommer.

Det er viktig å kombinere med både styrke og kondisjon for å få litt variert trening, og at man har hviledager for å la kroppen få hente seg inn, og for at musklene skal kunne repareres og vokse. Om du velger å hoppe over hviledagene for å få trent mer, så er kan man da heller passe på å ikke trene de samme muskelgruppene slik at de får hvilt, mens du trener heller de andre muskelgruppene.

Side med visning av forskjellige øvelser, som man evt kan hente flere øvelser fra:

<http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/trening/styrke/video/oevelser_for_ulike_muskelgrupper/page4015.html>

Kondisjonstrening:

15/15 intervall

* Oppvarming i 5min, deretter har man 15 arbeidsperioder, hvor man har 14 hvileperioder mellom hver arbeidsperiode. Arbeidsperiode er på 45sekunder, mens man trår av mølla i hvileperiodene. Deretter har man 2min pause etter fullførte 15 arbeidsperioder. Hvor man etter disse to minuttene avslutter med 5 arbeidsperioder, med 4 hvileperioder som igjen er mellom hver arbeidsperiode.
* Evt så kan man ha 20 arbeidsperioder, med 19 hvileperioder, for så å ha 2min pause, og avslutter med 5 arbeidsperioder, med 4 hvileperioder.
* Etter 5min oppvarming har man en start hastighet, evt 9
* For hver fullførte arbeidsperiode, så øker man hastigheten med 0.2, slik at etter første arbeidsperiode med hastighet 9.0, så starter man den andre arbeidsperioden med hastigheten 9.2

4x4 intervall

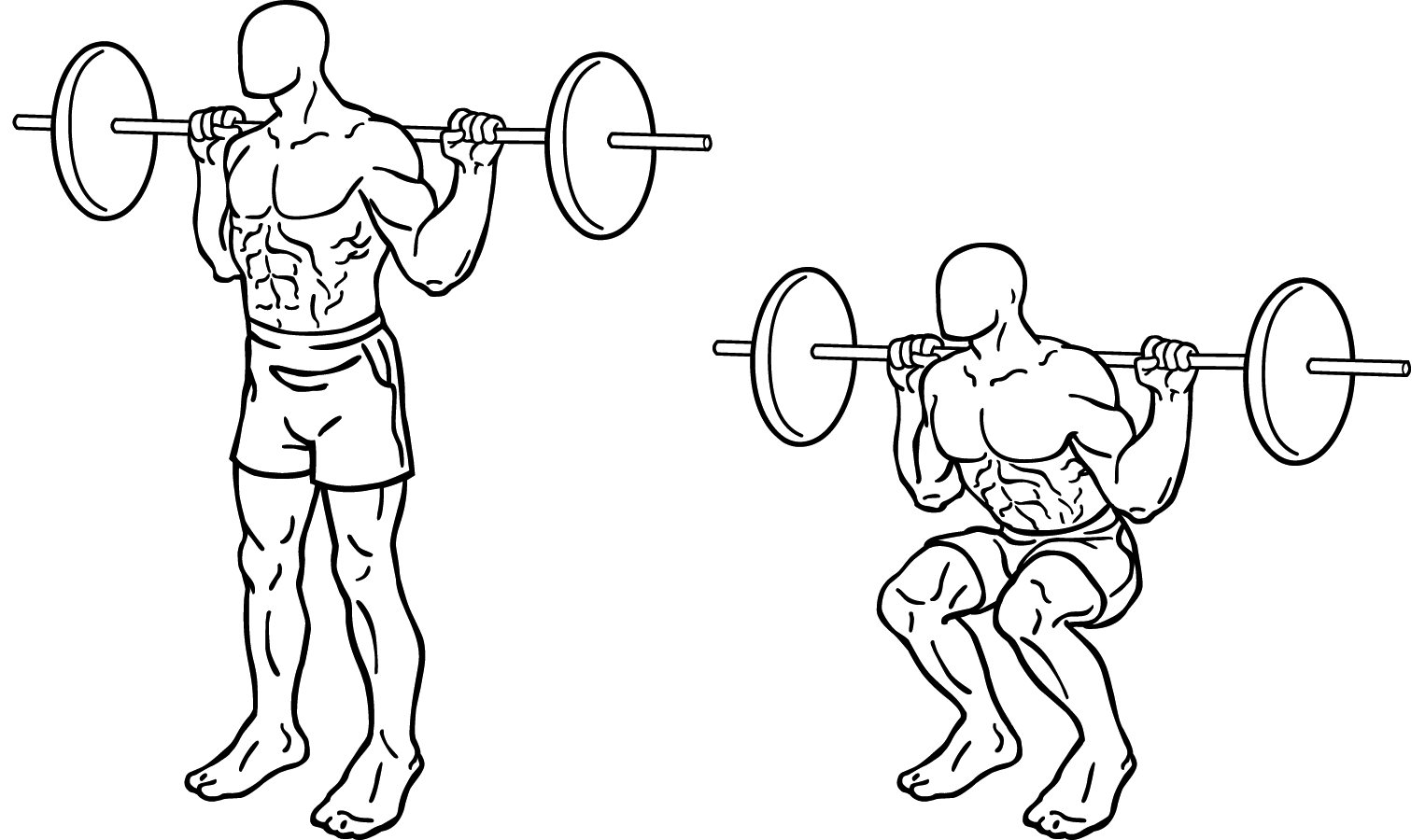
* Oppvarming i 5-10 minutter, deretter 4 harde arbeidsperioder, hver på 4 minutter, 2 minutter hvileperiode mellom arbeidsperiodene. Intensiteten skal være høy (opp mot 85-95% av makspuls), og tempoet skal helst være omtrent likt i alle arbeidsperiodene.

Langløping

* Løper/jogger med rolig tempo, og øker intensiteten for hver langløping
* Viktig at man starter økten rolig for å klare å fullføre totalt for eksempel en times økt.
* For hver økt, om man øker intensiteten, så vil man da få en lengre distanse for hver gang.

Spinning

* Ved å dra på timer, så kan man variere mellom intervall og langkjøring her også
* Intervall – da har man ”topper” hvor man har en høy intensitet, hvor man gir alt, også har man en pause mellom hver ”topp” som er på ca 1min.
* Ved langkjøring, så holder man en jevn intensitet, hvor det varierer mellom å ”stå” og ”sitte” på setet, og variasjon mellom bakke (høy motstand, sakte tråkk) og sletter (lavere motstand, raske tråkk)



Squats med vekter

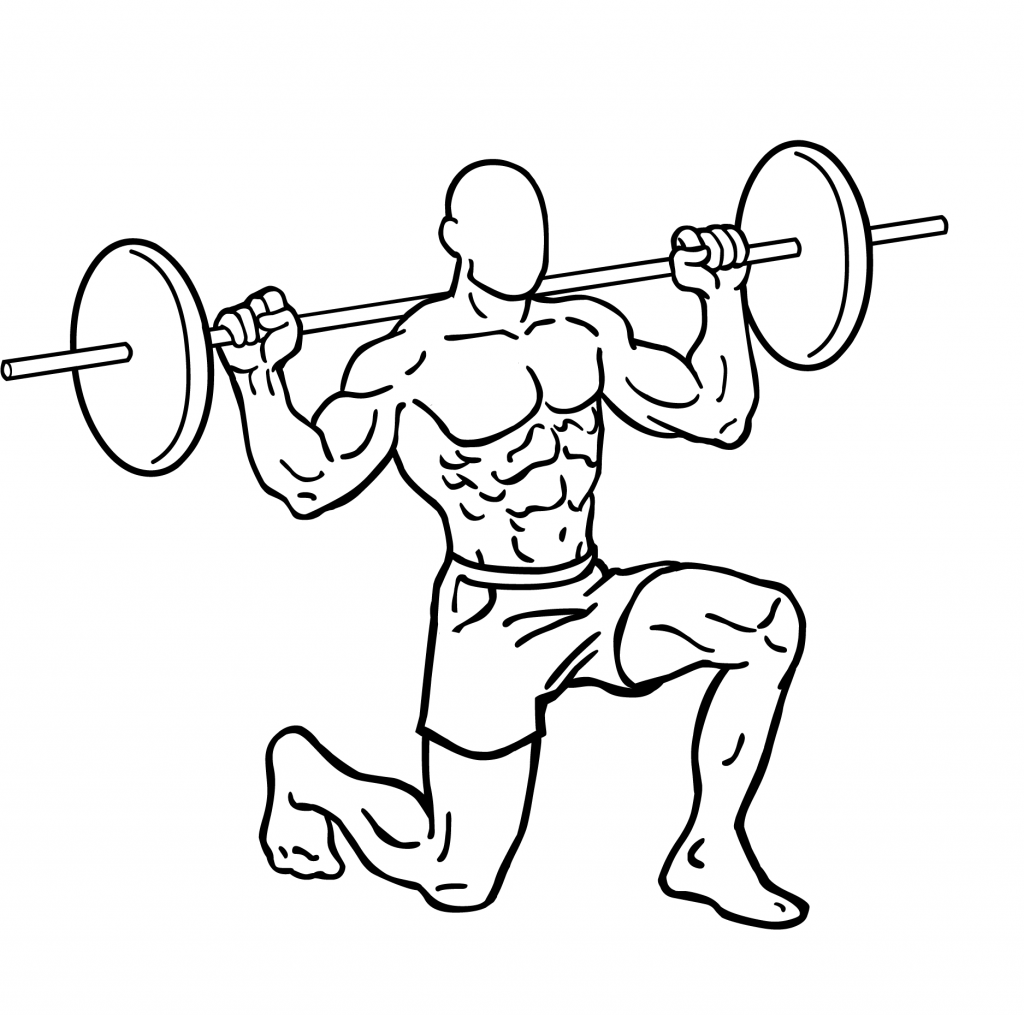
Fin øvelse for lår foran, rumpe, lårets innside, bakside lår og magemuskelaturen.

Det er viktig med rett rygg i denne øvelsen, for å unngå skader.

Man står med beina noe spredt, og går sakte ned i knebøy til lårene er parallelt med gulvet. Så går man rolig opp igjen og retter opp kroppen, for å gå tilbake i utgangsposisjonen.

Dette gjør man da med 10-15knebøy med 3 repetisjoner.

Her er det viktig med nok vekt, da det skal være slitsomt på hver repetisjon.



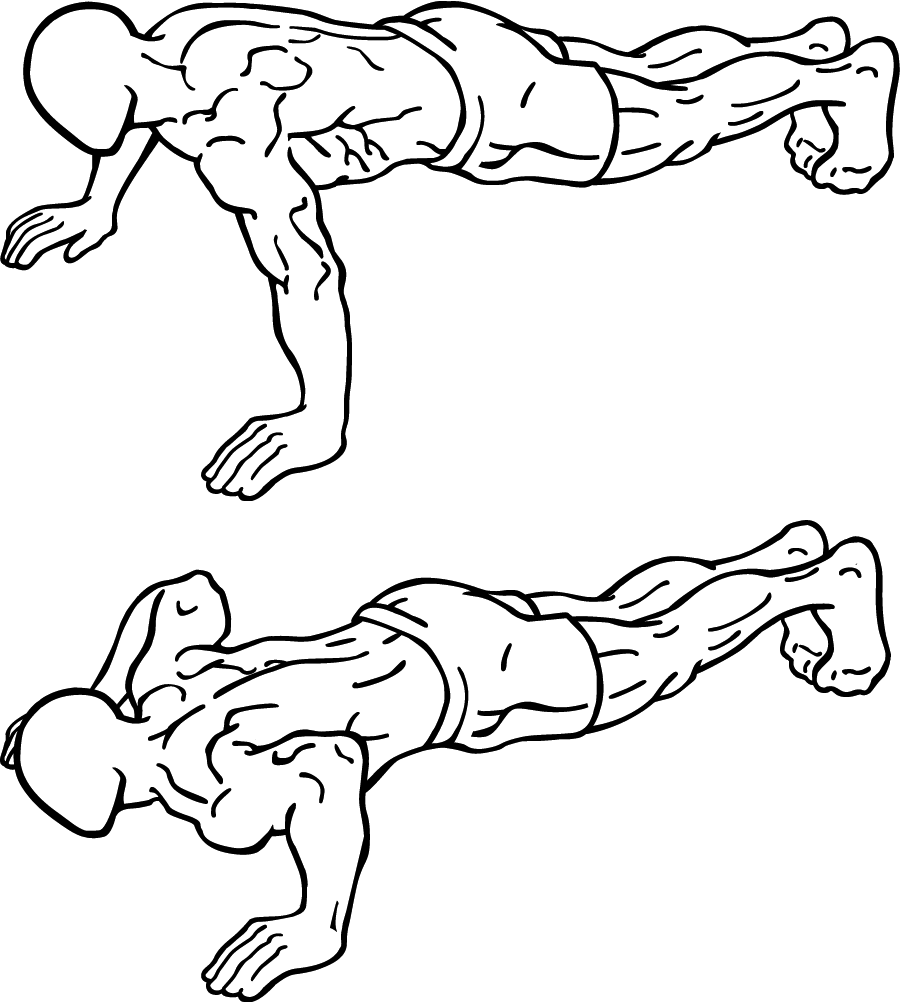
Utfall

En annen bra øvelse for bein og rumpe.

Her kan man velge mellom enten gående utfall og stillestående utfall. Man har en manual med vekt i hver hånd, og ved gående utfall, så setter man den ene foten et godt steg foran den andre også går man ned, slik at man har 90 grader på hvert kne, så er det opp igjen og deretter gjør man det samme med det andre beinet foran det andre. Slik går man frem 10 skritt, og 10 skritt tilbake.

Man gjør 10x10 med 3repetisjoner.

Om man velger stillestående, så ville vi anbefalt å ha den bakre foten på en benk. Viktig at man her holder ryggen rett og når man skal senke kroppen, at man går rolig ned helt til det bakerste kneet berører gulvet. Man bruker rumpen og bakside lår for å skyve kroppen opp igjen til startposisjonen.



Push ups

Denne er bra for Bryst og triceps, hvor man kan bruke kun sin egen kroppsvekt, eller om man ønsker en tyngre øvelse, så kan man legge vekt på ryggen.

Her skal hendene være plassert kun litt bredere enn skulderbredden. Vinkelen skal være ca 45 grader ut ifra kroppen på armene, og ikke 90 grader. Man går da ned helt til nesetippen/brystet berører gulvet før man presser kroppen opp igjen. Man kan gjøre øvelsen lettere ved å bytte ut med å stå på tærne til å stå på knærne, eller ved å plassere armene høyere enn føttene.

Dette gjør man da 12 ganger, med 3 repetisjoner.

****

****

Planke med ball

Her skal man tenke at man skal skyte bekkenet noe frem, og så starter man i første posisjon, som på første bilde, og ruller ballen sakte frem, slik at man ender i en planke stilling. Her er det viktig at man ruller ballen sakte fremover og bruker magemuskelaturen til å holde igjen. Når man skal opp så ruller man ballen sakte inn mot seg igjen, slik at man ender opp i startposisjonen, men man skal ikke gå helt opp, men gjøre seg klar til å gå ned igjen med en gang. På den siste utførelsen på hver repetisjon, så skal man holde plankestilling frem til man ikke orker mer, før man ruller opp igjen til startposisjonen.

Dette gjøres 15ganger med 3repetiosjoner.



Situps med Bosu ball

Man plasserer overkroppen på ballen med støtte for hele ryggen, fra skuldrene til hoften. Så skal man ha en grei vinkel på beina og føttene godt plassert på gulvet. Så skal man puste ut og dra overkroppen opp mot knærne, men stopper når du har en rett rygg. Når du går tilbake, så er det viktig at man bruker magemuskelaturen for å holde igjen. Man skal da kjenne at ryggen rulles opp med ballen og ikke bare løftes helt opp, slik at man får brukt hele muskelaturen.

Dette gjør man 15 ganger med 3repetisjoner. Her man kan gjøre øvelsen tyngre ved å plassere vekt i armene, med å holde armene strakt opp over overkroppen.



<http://www.abcnyheter.no/livet/2012/05/22/stram-deg-opp-foer-sommeren>

Markløft

Man plasserer beina noe fra hverandre. Så skal man holde vektstangen over føttene (midt mellom hælen og tærne). Det er viktig at man har tyngdepunktet på hælen og enten står barbeint eller med flate sko. Man bøyer seg ned mot knærne med strake armer og rett rygg. Kan tenke seg at man skal stikke rumpa ut, mens stangen går strakt ned mot føttene, mens man gjør et gøy på knærne. Viktig at man ikke lar knærne komme i veien for stangen her. Man presser brystet frem og skuldrene bak. På vei opp, så trekker man inn pusten og strammer magemusklene for å få en mest mulig stabil rygg.

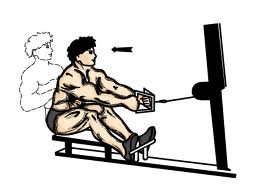
Denne gjøres 12 ganger med 3repetisjoner.



Sidehev mage

Man plasserer seg i en sidelangs planke med strake bein. Armen plasseres rett under skulderen, slik at den står stabilt. Man skal da gjøre et hev og senk med hoftene mens armen og beina står på samme plass. For å få en tyngre øvelse, så kan man ha ekstra vekt på hoften.

Dette gjør man 10ganger på hver side med 3repetisjoner.



Roing i kabelmaskin

I startposisjonen så sitter man med en rett rygg og beina plassert på platen med en liten bøy i knærne. Man senker skuldrene ned og tilbake. Så plasserer man blikket foran seg og trekker håndtaket kontrollert mot brystet. Man kan tenke at man skal holde en blyant sammen med skulderbladene når man trekker håndtaket mot brystet og skyver armene bakover. Viktig at man ikke hjelper til med nakken her, men nakken skal være i samme posisjon hele tiden.

Dette gjør man 12ganger med 3repetisjoner.



Løft med step

Plasser hendene på steppen på hver side av hoften ca. Så tar man beina foran steppen, slik at når du senker rumpa ned mot gulvet at du får en 90 graders vinkel på knærne. Man senker sakte ned mot gulvet, slik at rumpa så vidt berører før man da hever kroppen igjen.

Dette gjør man 15ganger med 3repetisjoner.



Sving med ball (side mage)

Man skal sitte på rumpen med rett rygg. Her kan man velge om man ønsker å heve beina fra gulvet eller ikke (tyngre å løfte de fra gulvet). Man holder da en vekt/vektball som man svinger godt fra den ene siden av kroppen til den andre, mens man da holder balansen og er noe bakoverlent. Viktig at man da strammer magemusklene her og svinger godt til siden.

Dette gjør man da 30ganger (dvs 15 ganger på hver side) med 3repetisjoner.



Armstrekk med vekter

Man plasserer den ene foten på gulvet, mens den andre har man på benken. Armen på samme side som beinet på benken plasseres foran brystet på banken mens den andre armen holdes rett ned under skulderen. Armen trekkes da opp på siden av brystet med albuen bakover og opp. Man trekker den helt opp, slik at vekten er parallelt med brystet før man senger den ned igjen.

Dette gjør man 12ganger på hver arm med 3repetisjoner.



Skulderløft med vekter

Ha armene helt strake med en vekt i hver hånd. Så skal armene heves strakt ut fra kroppen. Så stopper man når de er på en rett linje med lik høyde som skuldrene, så holder man i noen sekunder, før man senker armene igjen.

Dette gjør man 10ganger med 3 repetisjoner.

Liggende benløft

Man ligger rett på gulvet med armene strakt på hver side av kroppen. Så skal man heve og senke beina mens de er strake. Her skal man da bruke magen til å holde igjen når man senker beina ned mot gulvet. Man skal holde igjen når man nesten berører gulvet, og så skal man heve de igjen.

Dette gjør man 10ganger med 3repetisjoner



rygghev

Man ligger med strak rygg, så trekker man magen inn og hever brystet mens man krummer ryggen noe.

Gjøres 12ganger med 3 repetisjoner.