

INSPIRATION TIL STYRKETRÆNING I CENTER

Opvarmning:

Du kan cykle eller gå rask til centret. Eller du kan bruge en af centrets kondicykler/crosstræner 5 til 10 min.

Antal repetitioner:

Du skal altid lave alle øvelserne 3 sæt á 10 gentagelser(10 gange/pause/10 gange/pause/10 gange).

Restitution:

Altid med mindst en dags pause mellem dine træninger, så din krop får tid til at restituere.

Opstart og videre forløb:

1. måned:

3 gange om ugen

Det er vigtigt at du starter blidt op. Sådan at den motoriske kontrol i øvelserne er der, inden du sætter hård belastning på.

- 1. uge:** Du begynder med en belastning, hvor modstanden er mild.
- 2. uge:** Du sætter mere modstand på, så du mærker modstanden, som tydelig.
- 3. uge:** Du sætter endnu mere modstand på, hvor du skal arbejde mere i musklerne.
- 4. uge:** Du sætter så meget modstand på, at du i de sidste 3 repetitioner af de 10 kan mærke, at du næsten ikke kan lave flere. Du skal i den her fase blive trænings øm i musklerne.

2. og 3. måned:

2 gange om ugen

Belastningen skal være så stor, at du de sidste 3 repetitioner af de 10 kan mærkes, så du næsten ikke kan lave flere.

Du skal i de måneder blive trænings øm, ellers er din belastning nok for lille.

4. måned og frem:

1 til 2 gange om ugen

Her træner du med den belastning, du trænede med i tredje måned.

Pauser fra træning:

Hvis du er væk fra træning mellem 1 og 3 uger, er det en god ide, at du, når du genoptager træningen, træner 2 gange om ugen de efterfølgende 3 uger.

Hvis du er væk fra træning i mere end 3 uger, er det en god ide igen at træne 3 gange om ugen med en mindre belastning i 4 uger (i de 4 uger øger du belastningen gradvist) og derefter kan du gå ned på 1 til 2 gange om ugen.

Hvis du får ondt:

Det er helt fint at være trænings øm!

Hvis det gør ondt, når du laver øvelserne, eller hvis du får ondt efter træning, skal du ikke stoppe med at træne, men sætte belastningen så meget ned, at det ikke gør ondt mere. På den måde vedligeholder du den motoriske kontrol i bevægelsen. Derefter kan du langsomt øge din belastning hele tiden med det formål at kunne lave øvelsen, uden du får ondt.

Hvis du er i tvivl, kontakt mig gerne.

At holde fast i motivationen til at træne.

For os der ikke synes, at styrketræning er sjovt eller spændende, er det godt at vide, at det er nødvendigt og en grundpille i din kropslige basis.

Forsøg at holde din træning på under 30 minutter pr. gang. Planlæg, når din uge begynder, hvilke dage du skal træne. Hold helt fri for træning i dine ferier.

Udspænding og mobilitetstræning:

Du behøver ikke lave udspændingsøvelser samme dag, som du træner. Det kan du lave nogle af de dage, hvor du ikke styrketræner.

Ryg og mave trænes også i apparaterne, fordi de hele tiden stabiliserer din krop.





Senere kan du få forslag til ryg og maveøvelser, du kan lave den samme dag eller andre dage derhjemme.


God fornøjelse og arbejdslyst, Dorte

6 forskellige apparater til styrketræning

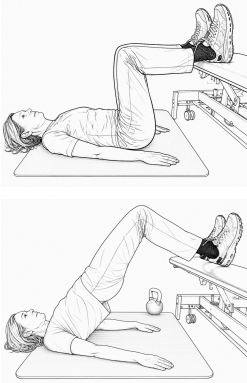
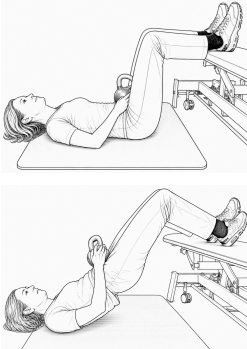
Efterfølgende er der vist billeder af 6 forskellige apparater (venligst udlånt af <https://onyx.matrixfitness.com/dk/dan/strength>).

Hvis du ikke kan finde nøjagtig de samme apparater i det center, hvor du træner, kan du helt sikkert finde nogle tilsvarende.

	<p>ADDUCTOR/ABDUCTOR</p> <p>Træner lårets inderside og hoftemuskler</p>	<p>Indstilling (Adductor): Pedalerne sættes i hak ud til siden, så du sidder i bredsiddende stilling.</p> <p>Teknik: Skub enden tilbage i sædet. Roligt tempo begge veje i bevægelsen.</p> <p>Indstilling (Abductor): Pedalerne sættes i hak ind mod midten, så du sidder med samlede ben.</p> <p>Teknik: Skub enden tilbage i sædet. Roligt tempo begge veje i bevægelsen.</p>
	<p>LOW ROW</p> <p>Træner skuldre og armmuskler</p>	<p>Indstilling: Sædet sættes helt op, så du altid arbejder under skulderhøjde.</p> <p>Teknik: Grib godt om de lodrette håndtag. Det hjælper med at stabilisere skulderen. Træk tilbage, så skulderbladene mødes og roligt fremad igen.</p>
	<p>CHEST PRESS</p> <p>Træner skuldre og armmuskler</p>	<p>Indstilling: Sædet sættes helt op, så du altid arbejder under skulderhøjde.</p> <p>Teknik: Grib godt om håndtaget, det hjælper med at stabilisere skuldrene. Skub frem og roligt tilbage.</p>
	<p>LEG PRESS</p> <p>Træner knæ- og hoftemuskler</p>	<p>Indstilling: Knæene i 90 grader, og fødderne så langt op på pladen som muligt.</p> <p>Teknik: Pres hele foden ned i pladen, så du på den måde strækker knæene. Roligt tilbage til udgangsstilling.</p>
	<p>LEG EXTENSION</p> <p>LEG CURL (siddende)</p> <p>Træner lårmusklerne *</p>	<p>Indstilling: Pøllen skal være over anklen.</p> <p>Teknik: Bøj fødderne i hele bevægelsen. Roligt tempo begge veje i bevægelsen.</p>

	<p>LEG CURL (liggende) Træner hasemusklerne *</p>	<p>Indstilling: Pøllen skal være over læggen</p> <p>Teknik: Bøj fødderne i hele bevægelsen. Roligt tempo begge veje i bevægelsen.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

*** Alternative
haseøvelser**

	<p>HASEØVELSE UDEN VÆGT</p>	<p>Lav 10 x 3</p> <p>Pres hælene ned i stolen (hårdt sæde), så bækkenet løfter sig højt op.</p>
	<p>HASEØVELSER MED VÆGT</p>	<p>Lav 10 x 3</p> <p>Placere vægten helt nede på bækkenet.</p> <p>Pres hælene ned i stolen (hårdt sæde), så bækkenet løfter sig højt op med vægten.</p>

