

Intro til styrketræning og programopbygning

I det nedenstående beskrives hvordan du kan sammensætte et godt alsidigt styrketræningsprogram som du kan bruge i din selvtræning hjemme, i naturen, i byens parker eller træningscenter.

Programopbygning:

Et alsidigt træningsprogram skal indeholde øvelser for de store muskelgrupper. Det skal derfor som minimum opbygges omkring følgende 5 grundlæggende bevægelser:

- 1. Presbevægelser med benene**
- 2. Presbevægelser med overkroppen**
- 3. Trækbevægelser med overkroppen**
- 4. Øvelser for lænderyggen**
- 5. Øvelser for maven**

Hvis du har mere tid til rådighed kan du sagtens supplere disse bevægelser med flere styrkeøvelser. Men sørg for at tage disse 5 grundlæggende bevægelser først.

Hvilke specifikke øvelser skal du vælge?

Det er faktisk ikke så vigtigt hvilke øvelser du vælger at have med i dit program. Hvis bare du husker at øvelserne skal tage udgangspunkt i de 5 grundlæggende bevægelser.

I forbindelse med øvelsesvalg kan det endog anbefales at veksle mellem øvelserne, således at du ikke altid laver det samme.

Hvor meget, hvor tungt og hvor ofte?

Sæt: hver øvelse laves 2-3 gange.

Gentagelser: der laves 10-12 gentagelser i hvert sæt.

Belastning: Egen kropsvægt eller en vægt/belastning som du ville kunne løfte omkring 15 gange.

Frekvens: 2-3 træningsgange om ugen.

Test: ca. hver 3. uge kan du teste din styrke ved at forsøge om du kan løfte din sædvanlige vægt mere end 15 gange. Hvis du kan det skal du øge vægten/belastningen på den givne øvelse.

Opvarmning:

Inden træningen bør du lave en generel opvarmning af kroppen, som eksempelvis kan bestå af langsomt til moderat løb, roning eller cykling. Formålet med opvarmningen er at øge temperaturen i musklerne. Dels for at undgå skader, og dels for at gøre den efterfølgende træning mere effektiv.

De 5 grundlæggende bevægelser

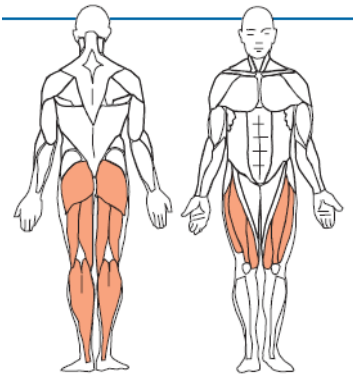
Styrketræningen kan udføres med;

- egen kropsvægt
- håndvægte
- elastikker
- vægtmaskiner

Aktiviteter som havearbejde, byggearbejde og lignende har en indirekte styrketrænende effekt.

1. Presbevægelse med benene

Involverede muskler: Lår, balder, læg

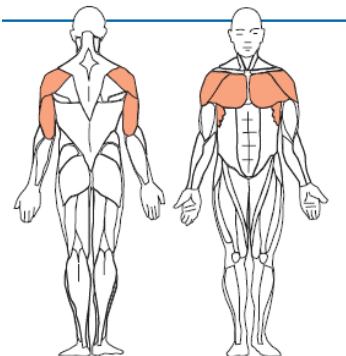


Generelt alle øvelser hvor du presser en modstand væk med benene

- Benbøjninger
- Benbøjninger med håndvægte
- Benbøjning med vægtstang på skulderen
- Benbøjning i maskine

2. Presbevægelse med overkroppen

Involverede muskler: Bryst, skulder, bagside af overarm

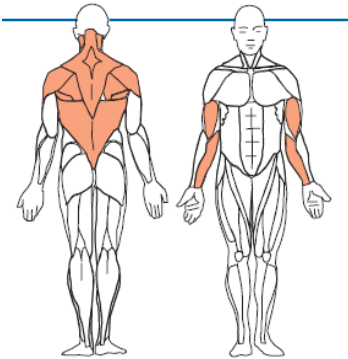


Generelt alle øvelser hvor du skubber en modstand væk fra kroppen med armene.

- Armstrækninger
- Bænkpres med håndvægte
- Bænkpres med vægtstang
- Bænkpresmaskine

3. Trækbevægelse med overkroppen

Involverede muskler: Øvre ryg, bagside af skulder og forside af overarm

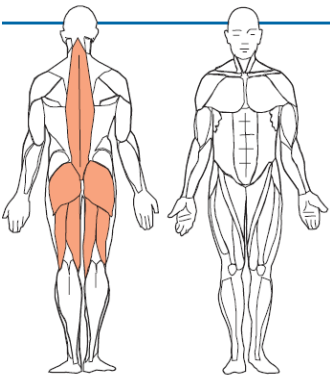


Generelt alle øvelser hvor du trækker en modstand ind til kroppen med armene.

- Træk dig op i bum/ringe
- Træk til bryst med elastik
- Træktårn
- Rygtræningsmaskine

4. Øvelser for lænderyggen

Involverede muskler: Baglår, balder, rygstrækkere

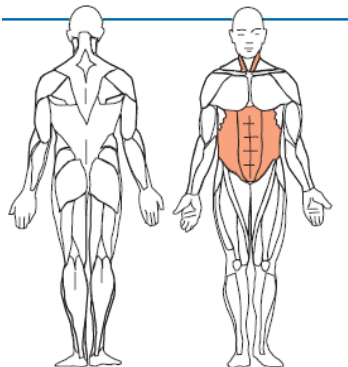


Generelt alle øvelser hvor du presser ryggen bagud mod en modstand.

- Maveliggende rygløft (skrå/lige)
- Maveliggende rygløft på bold (skrå/lige)
- Rygbænk

5. Øvelser for maven

Involverede muskler: Mavemuskler



Generelt alle øvelser hvor du krummer kroppen sammen med modstand

- Rygliggende mavebøjning (skrå/lige)
- Rygliggende mavebøjning på bold (skrå/lige)
- Mavebænk

Styrketræning

Et godt alsidigt styrketræningsprogram bør altid tage udgangspunkt i kroppen store muskelgrupper. Dette program tager afsæt i 5 grundlæggende bevægelser for at opnå en effektiv styrketræning af hele kroppen. Du vælger selv om du vil anvende egen kropsvægt eller redskaber i din træning. God fornøjelse med styrketræningen!

5 grundlæggende Bevægelser	Beskrivelse af bevægelse	Antal og belastning	Egne kommentarer
Presbevægelse med benene	Generelt alle øvelser hvor du presser en modstand væk med benene.	2-3 sæt á 10-12 gentagelser. --- Egen kropsvægt eller en belastning du ville kunne lave ca. 15 gentagelser med.	
Presbevægelse med overkroppen	Generelt alle øvelser hvor du skubber en modstand væk fra kroppen med armene.	2-3 sæt á 10-12 gentagelser. --- Egen kropsvægt eller en belastning du ville kunne lave ca. 15 gentagelser med.	
Trækbevægelse med overkroppen	Generelt alle øvelser hvor du trækker en modstand ind til kroppen med armene.	2-3 sæt á 10-12 gentagelser. --- Egen kropsvægt eller en belastning du ville kunne lave ca. 15 gentagelser med.	
Øvelser for lænderyggen	Generelt alle øvelser hvor du presser ryggen bagud mod en modstand.	2-3 sæt á 10-12 gentagelser. --- Egen kropsvægt	
Øvelser for maven	Generelt alle øvelser hvor du krummer kroppen sammen med modstand.	2-3 sæt á 10-12 gentagelser. --- Egen kropsvægt	