

Træningsprogram for begyndere

Dette træningsprogram er lavet med henblik på at skabe en alsidig træning, der styrker muskulaturen i hele kroppen. I træningsprogrammet er der fokus på funktionelle øvelser, hvor flere led bliver aktiveret samtidigt.

Programmet er designet til begyndere, der aldrig har været i et fitnesscenter. Programmet kan dog også bruges af brugere, der er kommet tilbage efter en længere pause fra træning.

Hvis man har skader eller på anden måde er fysisk udfordret, anbefales det, at man – inden træningen påbegyndes – har konsulteret egen læge, i tilfælde af at der skal tages individuelle hensyn i forbindelse med træningen.

Programmet er opbygget af syv forskellige øvelser, der stimulerer muskelvækst og øget balance i hele kroppen. I programmet vil følgende muskelgrupper blive trænet:

- Forlår (Quadriceps femoris)
- Baglår (Biceps femoris)
- Rygstrækkere og lændemusklér (Erector spinae og Quadratus lumborum)
- Den brede rygmuskel (Latissimus dorsi)
- Skuldermuskulaturen (Deltoideus)
- Overarm (Biceps brachii og Triceps brachii)
- Brystmuskulaturen (Pectoralis major)
- Mavemuskulaturen (Rectus abdominis)

Programmet består af følgende øvelser:

- Front squats (ben-øvelse)
- Lunges (ben-øvelse)
- Bent forward rows (ryg-øvelse)
- One arm rows (ryg-øvelse)
- Dumbbell flyes (bryst-øvelse)
- Dumbbell press (bryst-øvelse)
- Mavebøjninger (mave øvelse)

Hvor mange gentagelser og sæt?

Idet dette træningsprogram er designet til begyndere, er det vigtigt, at brugeren altid kan tage 15 gentagelser i hvert sæt. Dette for at sikre, at belastningen ikke er for stor – hvilket sænker risikoen for skader. Ved hver af de syv ovenfor nævnte øvelser skal man altså kunne lave mindst 15 gentagelser tre gange. Altså **tre individuelle sæt** med **15 gentagelser** ved hver øvelse. Under

træningen er det vigtigt, at brugeren tilpasser belastningen løbende. Brugeren skal således søge at finde en balance, hvor det bliver hårdt ved den sidste (15.) gentagelse.

Hvordan struktureres træningen?

For at undgå skader, er det vigtigt, at brugeren altid følger nedenstående rækkefølge i forbindelse med afvikling af træningen:

1. Opvarmning i 10 min. på cykel og/eller ro-maskine.
2. Ben øvelser
3. Ryg øvelser
4. Bryst øvelser

Inden brugeren udfører de forskellige øvelser, kan det anbefales, at brugeren starter med et opvarmningssæt. Et opvarmningssæt består i at træne med ca. 50 % af det, man egentligt vil træne med. Træner man fx med 50 kg, når man laver bænkpres (3x15 gentagelser), ville opvarmningssættet altså bestå af ca. 15-20 gentagelser med 25 kg. Dette forbereder led og muskler på den forestående aktivitet, og kan være medvirkende til at forebygge skader.

Hvordan udføres de 7 forskellige øvelser?

Generelt

Ofte er det en god idé at se, hvordan en øvelse skal udføres. Derfor vil vi i træningsudvalget opfordre til, at man søger på de nedenstående øvelser på Youtube.com, hvis man vil have en bedre idé om, hvordan disse skal udføres.

Fælles for alle øvelser er, at de skal udføres langsomt og kontrolleret i 3 sæt af 15 gentagelser.

Front squats (ben-øvelse)

Placer fødderne i hoftebredde. Hold ryggen rank og oprejst igennem hele øvelsen. Lad fødderne pege en smule ud. Gå langsomt og kontrolleret ned i knæene. Gå tilbage til start-positionen.

Lunges (ben-øvelse)

Placer fødderne i hoftebredde. Hold ryggen rank og oprejst igennem hele øvelsen. Fødderne skal pege ligeud. Træd langt frem på det ene ben og bliv stående med det andet ben. Gå ned i knæ. Gå tilbage til startposition.

Bent forward rows (ryg-øvelse)

Placer fødderne i hoftebredde. Hold ryggen rank igennem hele øvelsen. Bøj forover indtil ryggen er tæt på at være vandret. Træk en vægt i passende størrelse op imod maven.

One arm rows (ryg-øvelse)

Lad venstre arm og venstre ben støtte på en bänk. Hold ryggen rank igennem hele øvelsen. Træk en håndvægt af passende størrelse op i en lige linje med højre arm. Gentag ovenstående, idet du placerer højre arm og højre ben på bænken og trækker med venstre arm.

Dumbbell flyes (bryst-øvelse)

Læg dig på ryggen på en bänk. Tag to håndvægte i passende størrelse. Hold vægtene lige op i luften. Lad armene langsomt og kontrolleret bevæge sig fra en lodret til vandret position.

Dumbbell press (bryst-øvelse)

Læg dig på ryggen på en bänk. Tag to håndvægte i passende størrelse. Hold vægtene lige op i luften. Lad armene langsomt og kontrolleret sænke sig imod brystet. Sørg for, at der er en 90 graders vinkel i albueleddet når håndvægtene er lidt over brystet.

Mavebøjninger (mave-øvelse)

Læg dig på ryggen på en måtte. Træk fødderne op under dig og bøj i benene. Placer hænderne på ydersiden af lårene. Brug maven til at trække dig op mod dine knæ.

God træning!

Med venlig hilsen

Træningsudvalget