

DEMO DEMO DEMO

AAU

Af: Robert Gertsen

Træningsprogram Fysisk program 1

Øvelserne laves i rækkefølge og gøres effektivt og med spænding i de aktive muskler



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Knæbøj 1			2 sets x 15 reps	Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand og armene strakt frem foran kroppen. Bøj ned til 90 grader i knæene og pres op igen. Ryggen holdes ret og blikket frem under hele bevægelsen. Alternativt kan den dybe stilling holdes i nogle sekunder før der presses op igen.
2 - Excentriske knæbøjninger liggende på maven			2 sets x 10 reps	Lig på maven på en måtte, bed en partner sætte sig ved siden af dig. Bøj knæet så du har en 90 graders vinkel i knæleddet. Bed partneren forsøge at strække benet ud alt imens du forsøger at holde igen. Når benet er strakt bøj benet op igen uden modstand fra partneren og gentag øvelsen. Vær påpasselig med at knæ og tær peger fremad.
3 - Excentrisk etbens bro			2 sets x 10 reps	Lig på ryggen med armene over kors. Knæene er bøje og fodsålerne er i gulvet. Løft bækkenet op således at overkroppen holdes strakt. Mens du er i luften strækker du det ene ben og holder det udstrakt i luften samtidigt med at du sænker dig ned. Vær påpasselig med at knæ og tær peger fremad.
4 - Udfald frem 1			2 sets x 10 til hver reps	Stå med samlede ben og hænderne i siden. Løft det aktive ben og fald frem. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er kroppen i en dyb position. Stød fra og returnér til udgangspositionen. Gentag med det andet ben.
5 - Armstræk 2			2 sets x 12 reps	Hvil på hænder og fødder med udstrakt og fikseret krop. Hænderne placeres med mere end en skulderbreddes afstand. Sænk overkroppen ned mod gulvet og pres op igen, uden at knække i hoften. Træner primært: m.pectoralis major, m.triceps brachii. Assisterende muskler: m.deltoidus, m.serratus anterior.
6 - Enarms armstræk på knæ			2 sets x 10 reps	Knæene sættes i gulvet og overkroppen holdes fikseret med vægten på en strakt arm. Den passive arm lægges om på ryggen. Sænk overkroppen mod gulvet og pres tilbage.

DEMO DEMO DEMO

AAU

Af: Robert Gertsen

Træningsprogram Fysisk program 1

Øvelserne laves i rækkefølge og gøres effektivt og med spænding i de aktive muskler



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - Maveliggende ryghæv 2			2 sets x 10 reps	Lig på maven med armene over hovedet. Knib sædet sammen og stram rygmuskulaturen og løft overkroppen og armene op fra gulvet. Hold stillingen i 3-5 sek. og sænk overkroppen tilbage. Hvil tilsvarende før du gentager øvelsen.