

# Aalborg DH

For: Benjamin Vedel

Af: Robert Gertsen

## Træningsprogram Kropstamme



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Push-ups			3 sets x 10 reps Laves langsomt	Stå på tæerne og hold overkroppen fikseret på strakte arme. Skulderbredt greb. Sænk kroppen mod gulvet og pres tilbage. Udåndingen skal være et kort og kraftigt stød.
2 - Maveliggende skulderløft 2			2 sets x 10 reps Laves langsomt	Lig på maven med armene ud til siden. Løft armene fra gulvet og pres skulderbladene sammen. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.
3 - Firefodsstående benløft 2			2 sets x 10 reps	Støt på knæ og albuer med panden i måtten. Løft skiftevis det ene ben og stræk det ud til det er i forlængelse af kroppen. Forsøg at stabilisere mave- og lænderegionen under bevægelsen.
4 - Maveliggende benløft 1			2 sets x 15 reps	Lig på maven med armene ned langs siden og fodsålerne vendende op. Løft benene op fra gulvet. Hold 3-5 sek. og hvil tilsvarende.
5 - Maveliggende diagonaløft			2 sets x 15 reps Laves Langsomt	Lig fladt på maven med armene strakte over hovedet. Løft den ene arm og det andet ben strakte op fra gulvet og sænk dem langsomt ned igen. Løft derefter modsatte arm og ben.
6 - Firefodsstående sideløft m/rotation			3 sets x 10 reps Laves Langsomt	Udgangspositionen er på alle fire. Før den aktive arm ud til siden og op. Overkroppen drejes med i bevægelsen. Gentag til den anden side.

# Aalborg DH

For: Benjamin Vedel

Af: Robert Gertsen

## Træningsprogram Kropstamme



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - Mavebøjning 6			3 sets x 10-15 reps	Lig på ryggen med benene løftet lige akkurat fri af gulvet. Armene holdes ned langs siden af kroppen. Træk knæene op mod brystet samtidig med at overkroppen løftes mod knæene. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.
8 - Mavebøjning 7			3 sets x 15-20 reps Laves Langsomt	Lig på ryggen med armene krydset over brystet og med knæene bøjet. Løft hovedet og overkroppen, indtil kun korsryggen berører underlaget, og sænk tilbage. Sørg for en jævn bevægelse.
9 - Skrå mavebøjning 1			2 sets x 10-15 reps	Lig på ryggen med bøjede ben. Hold den ene arm bag hovedet, og den anden lidt ud fra kroppen. Løft hovedet og overkroppen og drej i retning af det ene knæ. Lænden holdes under hele bevægelsen i gulvet. Gentag til den anden side.
10 - Firefodsstående benløft 1			3 sets x 1min reps	Støt på tæer og albuer og hold kroppen fikseret. Forsøg at løfte det ene ben strakt op, så det er i forlængelse af kroppen. Gentag med det andet ben.
11 - Planken - rulle fra side til side			2 sets x 1min reps	Støt dig på albuer og tæer. Løft bækkenet således at kroppen er udstrakt (som en planke). Stram ryg- og mavemuskulaturen og stabiliser kroppen i denne stilling. Læg så vægten over på den ene albue og drej hele kroppen som én enhed. Rul tilbage og videre over på den anden albue. Hver stilling bør holdes i minimum 5 sek.