

Hjemmetræningsprogram for hele kroppen



I en travl og stresset hverdag kan det være svært at nå at komme forbi træningscenteret. Dette hjemmetræningsprogram kommer hele kroppen igennem, så du styrker de store og vigtige muskelgrupper. Træningsprogrammet tager mellem 20-25 minutter og kan eksempelvis bruges efter din løbetur, cykeltur eller lignende.

Inderlår

Kom ud i bredstående med ca. 1 meters afstand mellem fødderne – knæ og tæer peger ud til siden – sænk langsomt kroppen ned til ca. 90 grader og langsomt op igen – lad som om du skal ned og sidde på en stol, så numsen peger lige ned mod gulvet – overkroppen skal være ret - øvelsen gentages i forskellige tempi – 20 gange ned og op på 2 – ned på 3 og op på 1 – ned på en og op på 3

Talje

Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne – stræk venstre arm op over og højre arm hænger langs med benet – stræk den venstre arm godt op over hovedet så højre hånd kommer ned under knæet – gentag øvelsen 2 gang 20 gange til hver side.

Biceps (forsiden af armen)

Stå med skulderbreddes afstand mellem fødderne og med albuerne ind i siden – fyld to ½ l vandflasker og træk underarmen til brystet – skiftevis højre og venstre arm – det er vigtigt at albuerne er isoleret i taljen – øvelsen gentages 2 gange 20 gange med begge arme.

Triceps (bagsiden af armen)

Stå med skulderbreddes afstand mellem fødderne – begge overarme føres op ved siden af hovedet og med en ½ l vandflaske mellem hænderne – underarmene føres langsomt op over hovedet og sænkes igen – det er vigtigt at overarmene er klistret ind til ørerne, så vi får fat i bagsiden af armen – øvelsen gentages 2 gange 20 gange.

Skulder:

Stå med skulderbreddes afstand mellem fødderne – tag ½ l vandflaske i hver hånd og før langsomt armene op så flaskerne er ud for skulderen – herfra føres armene op over hovedet og ned til udgangspunktet – øvelsen gentages 2 gange 20 gange.

Yderlår:

Lig på siden med benene i 90 grader, så du kan se dine fødder foran dig – løft det øverste ben op og sænk langsomt uden at røre det andet ben – øvelsen gentages i forskellige tempi - 20 gange ned og op på 2 – ned på 3 og op på 1 – ned på en og op på 3.

Inderlår:

Lig på ryggen med hænderne ind under lænden og benene op mod loftet – benene føres langsomt ud til siden og tilbage igen – hold en let bøjning i knæene under øvelsen – øvelsen gentages 2 gange 20 gange

Bækkenbundsøvelser:

Lig på ryggen med fødderne i gulvet og knæene op mod loftet – løft langsomt numsen op mod loftet og spænd i ballerne – øvelsen gentages uden at røre gulvet – øvelsen gentages 2 gange 20 gange – det er vigtigt at du spænder i ballerne når hofterne er oppe mod loftet, så du får fat i bækkenbunden og baller.

Maveøvelser lige

Lig på ryggen med begge fødder i gulvet og knæene op mod loftet – spænd op i maven – sug navlen ind – hænderne placeres ud for ørerne og med albuerne ud til siden – løft langsomt op på to og sænk på to – sørg for at holde spændingen mens du laver øvelserne - øvelsen gentages i forskellige tempi – 20 gange ned og op på 2 – ned på 3 og op på 1 – ned på en og op på 3

Maveøvelser skrå

Lig på ryggen med begge fødder i gulvet og knæene op mod loftet – spænd op i maven – sug navlen ind – hænderne placeres ud for ørerne og med albuerne ud til siden – løft langsomt op på to mod højre knæ og sænk på to – sørg for at holde spændingen mens du laver øvelserne – øvelsen gentages i forskellige tempi – 20 gange ned og op på 2 – ned på 3 og op på 1 – ned på en og op på 3 – øvelsen gentages med venstre side.

Rygøvelse

Placer hænder og knæ i gulvet, så du danner en firkant med kroppen – spænd op i maven og løft derefter højre arm og venstre ben op mod loftet – øvelsen gentages uden at røre gulvet – se om du kan lave øvelsen i en glidende bevægelse, så albue og knæ mødes samtidig – øvelsen gentages 20 gange med højre arm og venstre ben – hold til sidst arm og ben strakt så længe du kan – herved træner du statisk mave og ryg – øvelsen gentages med venstre arm og højre ben.

Planken

Placer albuer og tæer i gulvet og kom op i planken. Spænd godt op i maven og hold ryggen så ret som muligt. Bliv i planken i ca. 45 sek. tag en lille pause og gentag endnu en gang. Denne øvelse træner, ben, mave, ryg og arme og er med til at styrke hele kroppen via den statiske træning.

Rigtig god træning

Christine Erritzøe

Kost- og træningsvejleder