

Cirkeletræningsprogram 2 til hjemmetræning uden redskaber

Varm op før du begynder på programmet. (Har du ingen måtte - så brug et håndklæde).

Udfør hver øvelse med den tid du kan klare (20, 30, 45 sekunder).

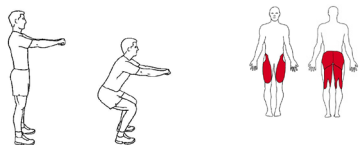
Derfra kan du så forbedre din styrkeudholdenhed og gradvist øge programmets sværhedsgrad.

Programmet udføres som cirkeletræning med 2-3 runder og 15-20 sekunder pause imellem øvelser.

Hold 2-3 minutter pause imellem hver runde. Denne pause må du også gerne gøre kortere efterhånden.

Lav programmet 2 - 3 gange om ugen for at øge din styrkeudholdenhed.

SAMMEN
HVER FOR SIG



Knæbøjning

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.



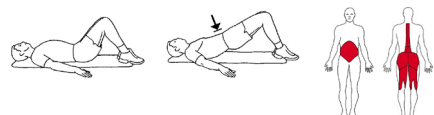
Armstræk på knæ

Stå på knæene med en fikseret krop. Hænderne placeres med mere end en skulderbreddes afstand. Sænk kroppen ned mod gulvet og pres op igen, uden at knække i hoften.



Liggende etbens sænk

Lig på ryggen med 90° i hofte og knæ. Placer fingrene på indersiden af hoftekammen. Træk navlen ind. Pust ud, sænk højre fod og stræk benet ud. Træk navlen ind så meget som muligt. Ånd ind og bøj og hævn benet op til udgangsstillingen igen. Undgå at øge svajen i lænden. Sænk ikke benet længere ned end at du klarer at holde lænden i gulvet.



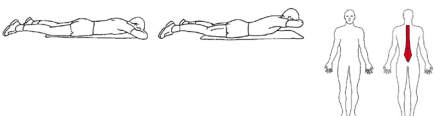
"Broen"

Lig på ryggen, placer fødsålerne på gulvet og armene ud til siden. Vip bækkenet bagover. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Løft bækkenet op fra gulvet til du kun ligger på skulderbladene. Sænk og løft langsomt.



Liggende bækkenrotation

Lig på ryggen med 90 grader i hofte og knæ og armene ud til siden. Drej bækkenet og benene skiftevis mod højre og venstre. Sørg for at holde benene samlet.



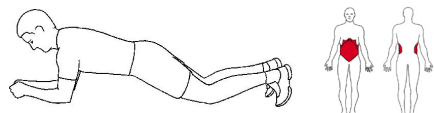
Maveliggende rygbøj

Lig på maven. Klem balderne sammen og løft overkroppen op fra gulvet. Hold i 3-5 sek. Sænk overkroppen og hvil tilsvarende før du gentager øvelsen.



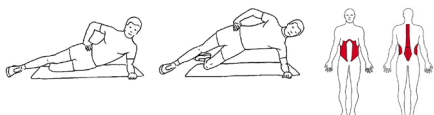
Udfald frem

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.



Planken på knæ

Lig på en måtte. Støt dig på albuerne og knæene. Hold ryggen ret som en planke under hele øvelsen.



Sideliggende bækkenløft

Lig på siden og støt dig på den ene albue og det ene knæ. Løft bækkenet til kroppen udgør en svag bue opad. Hold i 3-5 sek. og hvil tilsvarende. Gentag på den anden side.

Progressionsskema / Uge nr.						
Pause imellem øvelser						
Antal runder						
Samlet træningstid						
Antal træningsgange						

Brug progressionsskemaet til at dokumentere din fremgang i styrkeudholdenhed fra træningen.

Afslut evt. programmet med frisk gåtur på 30-35 min. eller løbetur på 15-20 min.

Husk, let udstrækning ud efter din træning er altid godt.

Thomas Hylleborg - Personlig Træner
60 70 10 09 - thomas@go2fit.dk

