

PROGRAM 1

DETTE ER ET FINT PROGRAM Å STARTE MED, OGSÅ MEGET BRA HVIS MAN SAKTE OG SIKKERT SKAL TRENES OPP, ETTER LENGRETIDS FRAVÆR FRA FYSISK AKTIVITET.

ALLE PROGRAM BASERER SEG PÅ HJEMMETRENING.

DENNE TYPE TRENING PASSER UNGE OG GAMLE, OGSÅ SOM EKSTRA TRENING FOR GODT TRENT UTØVERE, DER DET ER LITE VARIASJON I DEN FASTE TRENINGEN.



ARM TRENING.

HER BRUKER DU ARMENE
TIL Å SKYVE DEG UT AV
STOLEN.

DET ER EN FORDEL OM DU
SPASERER MELLOM ØKTENE

HER ER DET BAKSIDEN AV OVERARMEN SOM SKAL
VÆRE AKTIV.

REPETER BEVEGELSEN 5-15 GANGER, ØVELSEN
GJENTAES 3-5 GANGER.

HUSK Å PUST UT FØR DU STRAMMER MUSKLENE.
Å STRAM ROMPE, SKRITT OG MAGE.



HER TRENER
DU SKULDRE,
RYGG OG
BEN.

TENK DEG AT
DU HENTER
VANN I EN ELV.

STRAM UNDER LIVET, PUST UT: PRESS DEG OPP,
SAMTIDIG SOM DU DRAR I HENDENE Å SKYVER
SKULDRENE BAKOVER.

REPETISJONER 5-15 G. GJØR ØVELSEN 3-5 G.

HOLD SKULDRENE LAVT SLIK AT DU IKKE STRAMMER
NAKKEN. DU FÅR IKKE SÅ MYE VANN FRA ELVEN,
MEN DET KAN DU DRIKKE MELLOM ØVELSENE.



OVERARM!

ALLE MENN LIKER DENNE ØVELSEN.

BRUK MOTSATT ARM SOM MOTVEKT, STRAMM EXTRA GODT I SLUTTEN AV BEVEGELSEN.

TREN DEN ENE ARMEN TOM, BYTT SÅ TIL DEN ANDRE MENS DU STRAMMER NEVEN KRAFTIG. HUSK Å STRAMME GODT I SLUTTEN AV REPETISJONEN. DET ER VIKTIG FOR Å FÅ EN VELUTVIKLET BICEPS.

GJØR DEG BRED Å STOR UNDER ØVELSEN.

REPETISJONER MAX 15, ØVELSEN FRA 3-5 GANGER.



ARMHEVING MOT VEGG

HUSK Å LA BRYST Å
SKULDRENE FREMRE
DEL ARBEIDE.

SKYV HENDENE LETT
MOT HVERANDRE.

PUST HELT UT NÅR DU PRESSER BRYSTET TIL Å
STRAMME SEG, PRESS DEG SÅ STERKT UT FRA
VEGGEN, REPITER BEVEGELSEN 5-15 GANGER.

REPITER ØVELSEN 3-5 GANGER.

STRAM RUMPE, SKRITT OG MAGE SAMTIDIG MED
BEVEGELSEN.



KNE BØY.

RETT HOLDNING I
OVERKROPP.

TA ETT STEG FREM
PUST UT Å SKYV
DEG HARDT
TILBAKE.

HER KAN DU TA FLERE REPETISJONER PÅ HVER FOT.
REPETER 10-15 GANGER. DVS 10 REPETISJONER X 2.
GJØR ØVELSEN 3-5 GANGER.

HUSK Å TØM LUNGENE FOR LUFT NÅR DU SKYVER.
STRAM RUMPE, SKRITT OG MAGE.
START FORSIKTIG, FOR DENNE BRUKER MYE KRAFT.



**BEN, ARMER OG SKULDER:
HER KAN DU OGSÅ MERKE
DET I NAKKEN HVIS DU
IKKE BRUKER BENA NOK.**

**SE FOR DEG MUSKLENES
ARBEID. SKYV Å PRESS DEG
OPPOVER.**

**HOLD RYGGEN RETT, PUST UT Å STRAM ROMPE, SKRITT
OG MAGE. PUST INN MELLOM HVER REPETISJON.**

ANTALL REPETISJONER ER SOM VANLIG MELLOM 5-15 G

ØVELSEN ER OGSÅ SAMME ANTALL MELLOM 3-5 G.

HUSK Å BEVEG DEG MELLOM ØVELSENE. DANSE LITT?



MAGEN:
LA MAGEN STRAMME SEG
SLIK AT BENA LØFTES.

HUSK Å TØM LUNGENE,
MENS DU
STRAMMER MAGEN

HER KAN DU REPETERE TIL DET SVIR I MAGEN.
REIS DEG OPP MELLOM ØVELSEN, Å SVING
OVERKROPPEN FORSIKTIG FRA SIDE TIL SIDE, DET
KALLES STRECHING.

BRETT UT SKULDRE OG BRYST, TENK PÅ AT DU ER
STOR Å STERK MENS DU TRENER.

HUSK DET MENTALE, HOLD FOKUS PÅ HVA DU GJØR.