

Styrketrening – nivå 1 og 2

Styrketrening er viktig for å forebygge skader og vondter, og for å mestre dagliglivets oppgaver. Vi blir anbefalt å trene styrke to ganger i uken. Dette er viktig informasjon til treningsgruppen din.

Styrketreningen er delt opp i to sekvenser. Hver sekvens har en begynnerdel og videregående del. Begge varer i 30 minutter. Nybegynner delen er for deg som ikke har trent så mye styrke før. Videregående delen har noen nye øvelser, men de fleste øvelsene er de samme, bare gjort litt tyngre.

Utstyr du trenger er stol/benk, treningsstrikk, matte, håndkle eller noe annet å ha under deg.

Det er viktig at du gjør øvelsene med riktig teknikk for å forebygge skader.



◆ Knebøy

Stå i hoftebreddes avstand i beina med armene hvilende på hofta.

Tenk at du skal sette deg ned på en stol. Før setet bakover, som om du setter deg ned. Prøv å holde en rett linje mellom hofta og kne, ca. 90 grader i knærne. Hold ryggen rett og rett blikket fram. Du skal fortsatt kunne se tærne dine når du er i sittende posisjon. Kom opp igjen, og begynn på nytt.

Repetisjoner: 12 2/2. Det vil si at du skal gå ned på to og opp på to i rolig tempo.

Serier: 3

Pauser mellom repetisjonene: 20-30 sekunder.

Vi skal fortsette med denne øvelsen, men denne gangen skal vi øke tempoet. 1/1 vil si at du teller/går ned på én og opp på én (raskt tempo).

Repetisjoner: 12

Serier: 3

Pauser mellom repetisjonene: 20-30 sekunder.



◆ Utfall

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det venstre benet, og fall framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen. Ta tolv utfall på hvert ben, så en liten pause før du tar siste runde med 12 utfall på hvert ben igjen.

Utfall venstre : 12

Utfall høyre: 12

Gjenta én gang . Repetisjoner: 12

Serier: 2

Pauser mellom repetisjonene: 20-30 sekunder.



◆ Ro med strikk og partner

Stå med en lett bøy i både hofter og knær, men hold ryggen rett og stram inn magen.

Fest midten av strikken din med partners strikk og hold ett håndtak i hver hånd. Om dere er flere enn to stykker, kan dere feste strikkene sammen. Om du ikke har en partner kan du feste strikken rundt et tre, rekkverk eller lignende. Trekk armene mot brystet med albuer pekende til siden. Slipp langsomt tilbake. Pass på å ha lave skuldre gjennom hele bevegelsen



Repetisjoner: 12

Serier: 3

Pauser mellom repetisjonene: 20-30 sekunder.

◆ Triceps med partner

Ha fortsatt strikkene festet til partneren og senk armene ned til hoftene. Ha albue bøyd i 90 grader. Før underarmen bakover, mens overarmen er i ro. Stå fortsatt med knekk i knærne, og trekk inn navlen. Pass på å ha lave skuldre gjennom hele bevegelsen.

Repetisjoner: 12

Serier: 3

Pauser mellom repetisjonene: 20-30 sekunder.



◆ Biceps med strikk

Fest midten av strikken under føttene, ha armene inntil kroppen og stå med ett håndtak i hver hånd. Hold albue i ro og trekk håndtakene opp mot skuldrene, senk langsomt tilbake. Overarmen skal være i ro, det er underarmen som er i bevegelse.

Repetisjoner: 12

Serier: 3

Pauser mellom repetisjonene: 20-30 sekunder.



◆ Diagonalen – liggende

Ligg på magen med strake armer over hodet. Løft den ene armen og det motsatte benet opp fra gulvet og senk langsomt tilbake. Ha hodet vendt ned i gulvet (bilde 1).

Repetisjoner: 10

Serier: 2

Pauser mellom repetisjonene. 20-30 sekunder.



Bli liggende i samme posisjon og gjør det samme igjen, men nå løfter du både armer og ben samtidig (bilde 2).

Repetisjoner: 10, alle fire samtidig

Serier: 2

Pauser mellom repetisjonene: 20-30 sekunder.

◆ Bekkenløft

Ligg på ryggen med bøyde knær. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen opp fra underlaget. Hold i ca. tre sek. Hvil tilsvarende nede, gjenta igjen.

Repetisjoner: 10

Serier: 3

Pauser mellom repetisjonene:
20-30 sekunder.



◆ Armheving på knær

Stå på knærne, stabiliser mage og rygg. Hold en god avstand mellom armene. Alternativt/tyngre variant: Stå på tærne istedenfor knærne. Ha et skulderbredt grep. Senk kroppen mot gulvet og press kroppen opp igjen. Hold kroppen strak hele veien og stram inn mage og rygg.

Repetisjoner serie 1: 8

Repetisjoner serie 2: 10

Repetisjoner serie 3: 10

Pauser mellom repetisjonene: 20-30 sekunder.



◆ Planke på tær

Ligg på magen. Støtt deg på albue og tærne. Hold ryggen rett som en planke under hele øvelsen. Trekk inn navlen og stabiliser i mage og rygg.

Serier: 3

I første serie holder du i 20 sekunder.

Andre serie i 25 sekunder.

Tredje og siste serie i 30 sekunder.

Pauser mellom seriene: 20-30 sekunder.



◆ Knebøy

Stå med bena i hoftebreddes avstand. Tenk at du skal sette deg ned på en stol. Før setet bakover, som om du setter deg ned, og gå så dypt ned du klarer. Armene føres fram til midten, og tilbake til hofta når vi er oppe. Prøv og hold en rett linje mellom hofta og kne i sittende stilling. Ha en rett rygg og press brystet ut. Du skal fortsatt se tærne dine når du er i sittende posisjon. Kom opp igjen, og begynn på nytt.

Knebøy 1/1. Repetisjoner 12. 1/1 vil si å telle én ned og én opp, raskt tempo.

Serier: 3

Pauser mellom repetisjonene: 20-30 sekunder.

Knebøy 3/1. Repetisjoner: 12. 3/1 vil si å telle ned på tre (rolig ned) og raskt opp på én.

Serier: 3

Pauser mellom repetisjonene: 20-30 sekunder.



◆ Utfall

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det venstre benet, og fall framover. Når benet treffer gulvet, bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen. Gjør det samme med motsatt ben.

Repetisjoner: 12

Serier: 2

Pauser mellom repetisjonene: 20-30 sekunder.



◆ Ro med strikk og partner

Stå med en lett bøy i både hofter og knær, men hold ryggen rett og trekk inn navlen.

Fest midten av strikken med din partners strikk og hold ett håndtak i hver hånd. Om dere er flere enn to stykker, kan dere feste strikkene sammen. Om du ikke har en partner, kan du feste strikken rundt et tre, rekkverk eller lignende. Trekk armene mot brystet med albuer pekende ut til siden. Slipp langsomt tilbake. Pass på å ha lave skuldre gjennom hele bevegelsen

Repetisjoner: 12

Serier: 3

Pauser mellom repetisjonene: 20-30 sekunder.



◆ Biceps med strikk

Fest midten av strikken under føttene og stå med ett håndtak i hver hånd. Hold albue i ro og trekk håndtakene opp mot skuldrene, senk langsomt tilbake. Overarmen skal være i ro, det er underarmen som er i bevegelse.

Repetisjoner: 12

Serier: 3

Pauser mellom repetisjonene: 20-30 sekunder.



◆ Dips på stol

Støtt deg mot stolsetet med ca. skulderbreddes grep. Om du ikke har en stol kan du gjøre dette på en trapp eller ute på en stein. Kroppen holdes tilnærmet strak slik at kun hælene er i gulvet. Beina kan du ha strakt foran deg, med hælene støttende mot gulvet, eller nærmere kroppen og ca. 90 grader i kneet. Bøy i albuen, senk kroppen ned mot gulvet og gå så langt ned du klarer, press så opp igjen. Jo lengre beina er fra kroppen, jo tyngre blir øvelsen.

Repetisjoner: 12

Serier: 3

Pauser mellom repetisjonene: 20-30 sekunder.



◆ Diagonalen

Stå på alle fire og se ned på matta. Hodet er i forlengelse av overkroppen. Strekk ut motsatt arm og ben, stabiliser med mage og rygg. Trekk benet og armen inn igjen mot kroppen og gjenta det samme med motsatt arm og fot.

Repetisjoner: 10

Serier: 2

Pauser mellom repetisjonene: 20-30 sekunder.



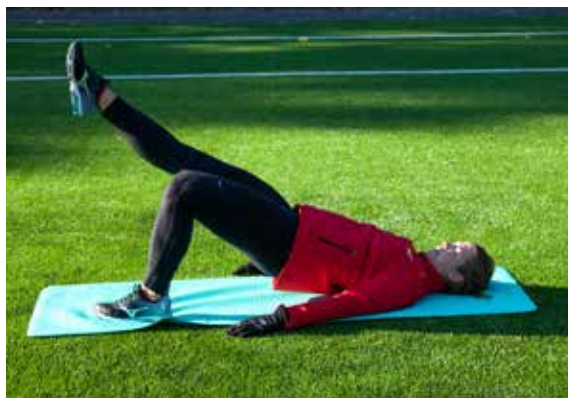
◆ Bekkenhev med knestrek

Ligg på ryggen med bøyde knær. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen opp fra underlaget. Hold denne stillingen og strekk det ene benet ut. Hold i ca. tre sekunder og senk rolig ned igjen. Gjenta det samme med motsatt ben.

Repetisjoner: 10

Serier: 3

Pauser mellom repetisjonene:
20-30 sekunder.



◆ Armheving på tær

Stå på tærne, stabiliser mage og rygg. Ha en god avstand mellom armene. Alternativt/lettere variant: Stå på knærne istedenfor tærne. Ha et skulderbredt grep. Senk kroppen mot gulvet og press kroppen opp igjen. Hold kroppen strak hele veien, stram inn magen, ha hoftene i lav posisjon.

Repetisjoner serie 1: 8.

Repetisjoner serie 2: 10.

Repetisjoner serie 3: 10.

Pauser mellom repetisjonene: 20-30 sekunder.



◆ Planke. Variasjon med å løfte bein og spiderman

Stå på tær og albuer og la bekkenet hvile mot gulvet. Om du ønsker det, kan du alternativt kjøre en lettere variant ved å stå på knærne istedenfor tærne. Løft bekkenet opp fra gulvet ved å stramme i rygg og mage. Hold ryggen rett som en planke under hele øvelsen og pass på at rumpa ikke peker i været. Stabiliser kroppen og hold stillingen. Du skal opp og holde tre ganger.

Første gang holder du i 30 sekunder.

Andre gang i 35 sekunder.

Tredje gang i 40 sekunder.

Den siste gangen skal du trekke ett og ett ben skrått mot albuen din. Stå fortsatt i planke posisjon. 10 stykker til sidene.

Pauser mellom gangene: 20-30 sekunder.

