

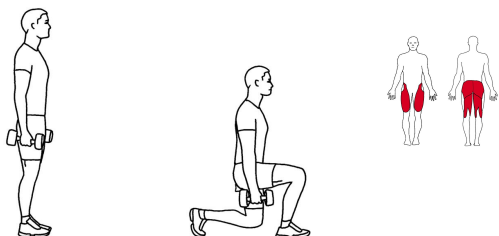
Linn E. Sødal Ranheim Fysioterapi og trening

Treningsprogram styrke og kondisjon

For: Hjemmetrening Avancia Av: Linn Ranheim



Kjære medlemmer! Jeg har laget et treningsprogram der du både får utfordret muskelstyrke og kondisjon i samme økta. Gjennomfør så mange serier du vil. Antall repetisjoner eller tid er angitt for hver enkelt øvelse. Anbefaler at du følger oppsatt rekkefølge og kun tar korte pauser mellom hver øvelse. Du kan ta en lengre pause mellom hver serie. Lykke til og god trening! Hilsen Linn (fysio og PT)

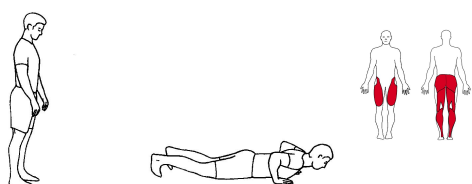


1. Gående utfall

Gå med oppreist overkropp og relativt lange steg. Hold bryst og blick høyt. Senk rett ned, slik at kneet på det bakerste beinet nesten berører underlaget. Spark ifra og gå direkte over i utfall med andre beinet først.

NB! Om du ikke har vekter, gjennomfører du øvelsen uten belastning.

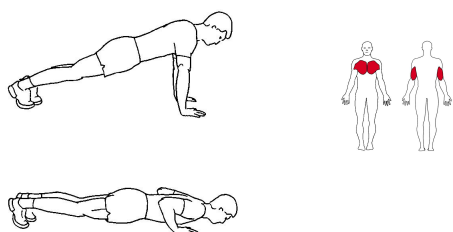
Reps: 20



2. Burpees

Legg deg ned på magen og reis deg opp med så høy frekvens som du klarer. Kan du hoppe, gjør du det hver gang du reiser deg opp.

Varighet: 1 min 0 sek



3. Pushups med smalt grep

Du velger selv utgangsstilling, knærne er det enkleste, mens det er tyngre å stå på tærne. Trekk magen inn og senk kroppen strak ned mot gulvet med albue helt inntil kroppen. Press opp igjen uten å svaie overdrevent i korsryggen.

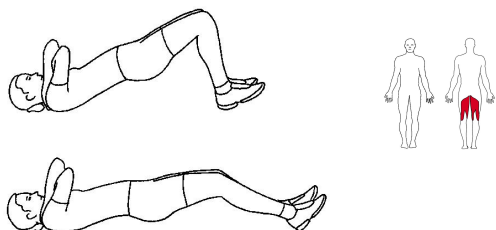
Reps: 10



4. Stjernehopp

Hopp som vist på figuren med så høy frekvens som mulig.

Varighet: 1 min 0 sek



5. Broliggende hæl gange

Ligg på lyggen og løft setet opp så høyt du klarer. Gå korte skritt på hælne så langt ut du kommer og inn igjen, mens du holder setet over gulvet. Om du trenger hjelp til å holde kroppen oppe, legger du armene strake ned langs siden og dytter ifra mot underlaget.

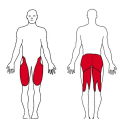
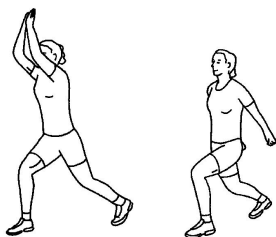
Reps: 12



Linn E. Sødal Ranheim Fysioterapi og trening

Treningsprogram styrke og kondisjon

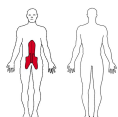
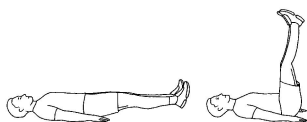
For: Hjemmetrening Avancia Av: Linn Ranheim



6. Hoppende utfall

Hopp så høyt du klarer når du veksler bein. Benytt armene for å skaffe høyde, slik som vist på figuren.

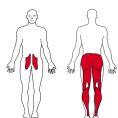
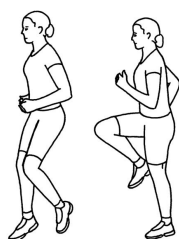
Varighet: 45 sek



7. Beinsenk

Ligg på ryggen med beina opp. 90 grader i knærne vil gjøre øvelsen enklere. Senk beina sakte ned mot underlaget og snu før du blir overdrevent svai i korsryggen eller hælene berører bakken.

Reps: 15



8. Høye kneløft

Jobb med så høye knær som mulig. Hold overkroppen oppreist, samt bryst og hake høy. Forsøk å holde samme frekvens gjennom hele minuttet.

Varighet: 1 min 0 sek

