

Kilde: <http://iform.dk/traeningsprogrammer/styrketraening-for-den-travle>

STYRKETRÆNING FOR DEN TRAVLE

Med få perfekte øvelser behøver styrketræningen ikke tage tid. Den kan sagtens klares kort og effektivt.

Er du træt af din styrketræning, fordi den er blevet for tidskrævende? Eller kommer du til at skære vigtige hjørner af en lang træning, fordi du er træt? Så er løsningen faktisk ikke at springe den daglige træning over. Den er tværtimod at træne to gange om dagen.

To gange daglig træning eller splittræning er nemlig et godt alternativ til traditionel styrketræning, og blot to gange 15 minutter om dagen kan være kompromisløs træning, selv hvis du er garvet motionist. Den store fordel ved splittræning er, at du kun bruger ganske kort tid på hver enkelt træning.

Bevar motivationen

Med en kort træningstid har du meget lettere ved at holde intensiteten og bevare kvaliteten, og det er nøgleordene for effektiv motion. Når du har overskud til at koncentrere dig, falder risikoen også for, at du får skader.

Samtidig gør den korte træningstid det lettere at overskue øvelserne, så det igen bliver sjovt at træne hårdt. Pludselig er der ikke 40 sæt i vente, men kun otte. Træningen efterlader dig frisk og klar til dagens udfordringer og ikke mindst veludhvilet til den næste træning senere på dagen.

Endelig vil splittræningen øge din forbrænding af fedt, selv om styrketræning i sig selv ikke er den store kaloriebrænder. Men i timerne efter intens træning er kalorieforbruget højere, end hvis du ikke havde trænet. Og den forhøjede kalorieforbrænding får dine trænedede muskler til at træde endnu tydeligere frem.

Træningsprogrammet her egner sig lige godt til begge køn, og det sørger for, at du får trænet hver muskelgruppe et par gange om ugen. Hver dag træner du forskellige muskler, så musklerne altid får 2-3 dages hvile.

Når du er i gang, kan du tage 8-15 gentagelser af hver øvelse. Gå så videre til næste øvelse og tag igen 8-15 gentagelser. Nu er du færdig med en runde og kan starte forfra med første øvelse. På den måde skal hver træning bestå af 2-4 runder.

1. Den lige mavemuskel

Lig på ryggen med underbenene på en stol. Vinklen mellem lår og mave skal være 90 grader. Læg hænderne på skuldrene og rul langsomt op, mens du ånder ind. Rul langsomt ned igen, mens du ånder ud. Lænden skal være det sidste, du skal løfte, og det første, der møder gulvet

igen.

Øvelserne her er valgt, så du kan udføre dem overalt. Med en kombination af vægten fra din egen krop og nogle håndvægte er du klar til at gå i gang. Husk blot at skifte mellem to forskellige muskler, så den ene hviler, mens den anden arbejder.

2. De skrå mavemuskler

Lig på ryggen med det ene ben strakt, men løftet 10 cm fra gulvet, og det andet ben bøjet. Læg hænderne på skuldrene og rul op og drej kroppen mod det bøjede knæ. Begge sider skal trænes.

3. De skrå mavemuskler

Tag en håndvægt i højre hånd og stå i bredstående. Lad armen med håndvægten hænge langs hoften og hold den modsatte arm bag nakken. Læn dig langsomt til siden med håndvægten og lad de skrå mavemuskler trække dig op. Skift side.

4. Rygstrækkerne



Lig helt udstrakt på maven med armene over hovedet. Løft højre arm samtidig med venstre ben. Derefter modsat. Flet derefter

fingrene foran panden. Løft overkroppen og stræk armene frem, mens benene hele tiden bliver i gulvet.

5. Biceps



Stå ret op med en vægt i hver hånd og håndfladerne vendt ind mod kroppen. Støt evt. ryggen mod en dørkarm. Når vægtene er fri af kroppen, drejes håndfladerne frem, og vægten løftes til skulderen. Træn begge arme samtidig. Albuerne holdes ind til kroppen, men må godt føres frem under løftet. Hold igen, når vægtene sænkes.

6. Biceps



Tag en håndvægt i venstre hånd og sæt dig omvendt på en stol, der har et håndklæde over ryg-stykket. Armen med vægten hænger bag stoleryggen, og du har håndfladen vendt frem. Så bøjes håndvægten op til skulderen, mens den anden hånd støtter på låret. Skift til den anden arm.

7. Rygstrækkerne



Stå med bøjede ben, så brystet hviler mod lårene. Herfra skal du rulle roligt op, til ryggen er let svajet. Alt efter styrke kan armene strækkes frem. Rul tilbage til udgangspositionen. Benene skal være bøjede under øvelsen.

8. Den brede rygmuskel

Tag en håndvægt i højre hånd og placer det venstre knæ på en stol og højre ben strakt bagud på gulvet. Venstre hånd støtter på stolen, mens højre arm hænger ned med håndvægten. Vægten

trækkes skråt bagud til hoften. Skift derefter side.

9. Triceps

Sæt dig på en stol med den ene arm strakt over hovedet og den anden arm bøjet over hovedet, mens du holder på den strakte albue. Den strakte arm bøjes langsomt ned til den modsatte albue og strækkes derefter igen.

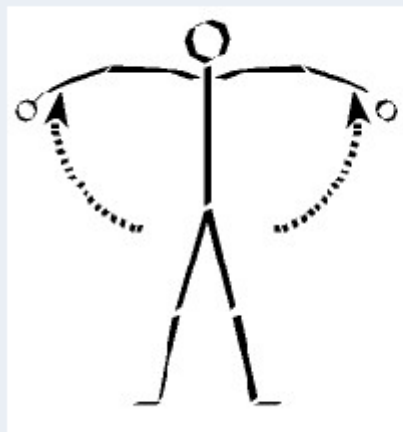
10. Den store brystmuskel

Lav armbøjninger, hvor du har stor afstand mellem hænderne og overarmene lige ud fra kroppen. Ryggen skal holdes ret under øvelsen. Fødderne kan være hævet op på fx en seng eller

en tung og stabil stol.

11. Bageste del af skulderen

Stå med bøjede ben, så brystet hviler på lårene. Tag en håndvægt i hver hånd. Løft håndvægtene ud til siden, mens du holder albuerne let bøjede.

12. Siden af skulderen

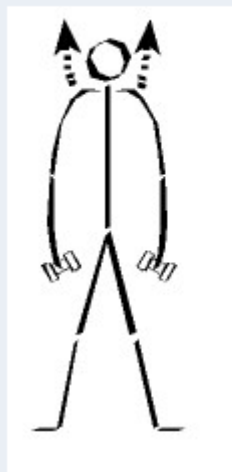
Stå med armene langs kroppen og håndvægte i hænderne. Vægtene føres så op til vandret med let bøjet albue.

13. Forreste del af skulderen

Start med håndvægtene ved skulderen. Herfra strækkes armene til lodret og sænkes så langsomt ned igen.

14. Triceps

Du skal lave armbøjninger, hvor der kun er meget kort afstand mellem dine hænder. Husk at holde albuerne tæt ind til kroppen og hænderne lige under brystet.

15. Øverste del af skulderen

Stå afslappet med let spredte ben, vægte i hånden og armene ned langs siden. Løft så skuldrene, så meget du kan. Husk, at armene hele tiden skal være strakte.

16. Den store brystmuskkel

Lig på ryggen med vægte i hånden og armene strakt lodret. Benene er bøjet. Sænk armene langsomt ud til siden med let bøjede albuer, indtil de rører gulvet. Herefter føres de op igen.

17. Lår og ende

Stå med vægtene løftet til skuldrene. Fødderne skal være adskilte og pege ud til siden. Knæene skal følge føddernes retning. Herfra bøjes knæ ned til 90 grader. Ryggen holdes ret med et lille svaj. Træk vejret ind på vej ned og hold det på vej op. Herefter pustes ud.

18. Læg musklen

Stå med den forreste del af fødderne på en dørkarm eller en bog. Hold håndvægtene på skuldrene. Stræk fødderne, så du kommer op at stå på tæerne.

Husk konditionen

Selv om træningsprogrammet vil give dig større og stærkere muskler, er det en god idé at supplere med konditionstræning, fx løb, cykling eller svømning. Det gør træningen komplet og gavner både hjertet og kredsløbet.