

 KLUBBEN.no
Vi kan trening



TRENING UTJEI!



Forskning viser at å trene ute er bedre for den fysiske og psykiske helsen vår.

Å trene ute påvirker sansene våre mer enn innetrenting i en sal eller på en tredemølle gjør. Usikker på hva du skal trene ute? **Prøv vår sirkeløkt da vel!**

Oppvarming

Varm opp 10 minutter før du starter på programmet. Utfør hver øvelse i 30- 45 sekunder, hvile i 15 sekunder x 3 ganger. Deretter bytter du til neste øvelse. Du skal forsøke å utføre så mange repetisjoner du kan med god teknikk.



Øvelse 1 - Hoppetau - Trener ben og kondisjon.

Start med noen singel hopp for å finne rytmen. Stuss opp og ned ved å bruke ankelleddet aktivt. Skuldrene må være avslappet i øvelsen, og det er håndleddene som skaper bevegelse på tauet.



Øvelse 2 - Øvelse for øvre del av rygg.

Sett Miniband rundt underarmene. Hold armene i 90 grader foran deg. Press armene utover mot strikken så langt du klarer, hold tilbake i utgangsposisjon. Motstand endres ved bruk av hardhetsgradene til Miniband og tempo.



Øvelse 3 - Hoppende knebøy - Trener legger og lår.

Start i en stående posisjon. Bøy så i knærne og berør bakken med hendene. Hopp opp med maksimal kraft fra knebøyposisjonen og strekk armene opp over hodet.



Øvelse 4 - Stående brystpress m/strikk - Trener bryst og armer.

Fest Powerband rundt ryggen i ca brysthøyde. Hold armene ut til siden, i ca brystnivå. Ha bøyde albuer og press armene fram, samtidig som armene strekkes. Motstand endres ved bruk av hardhetsgradene til Powerband og tempo.



Øvelse 5 - Utfall fram - Trener bein, spesielt bakside lår.

Stå med samlede ben. Løft det ene benet og fall framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.



Øvelse 6 - Stående rotasjon m/strikk - Trener mage og armer.

Fest Powerband i noe fast (eks. stolpe, tre, fotballmål) eller bruk en person som på bildet. Stå med armene strakt foran deg. Roter med overkroppen ut til siden. Gjenta på andre siden. Motstand endres ved bruk av hardhetsgradene til Powerband og tempo.



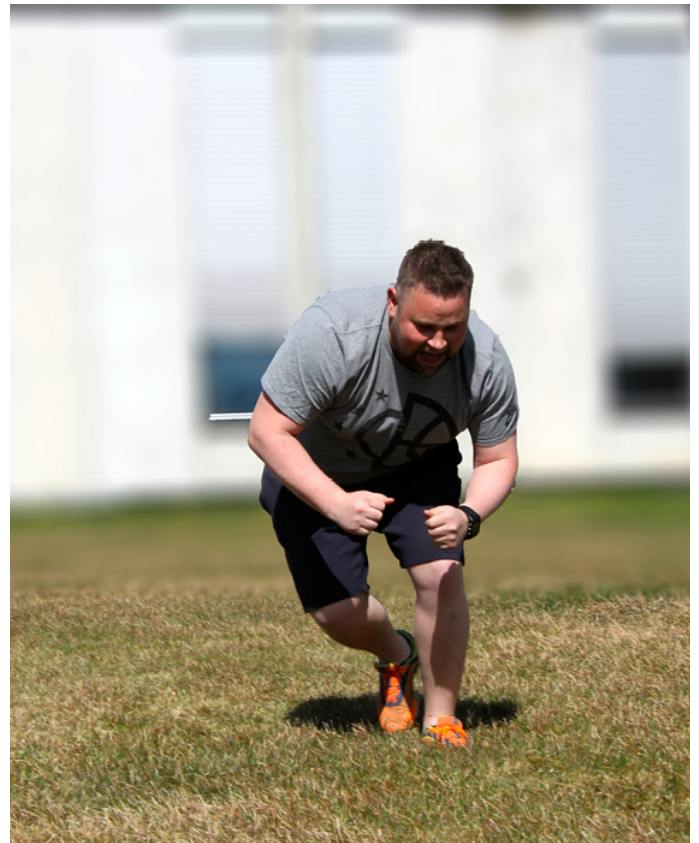
Øvelse 7 - Trener lår og sete.

Sette Miniband litt under kneet. Start i en dyp knebøyposisjon og gå sidelengs bortover fra side til side. Hold tyngdepunktet lavt gjennom hele bevegelsen. Motstand endres ved bruk av hardhetsgradene til Miniband og tempo.



Øvelse 8 - Trener armer, spesielt framside overarmer.

Fest midten av Powerbandet under føttene og legg strikken i hendene. Hold albue i ro og trekk håndtakene opp mot skuldrene. Senk langsomt tilbake. Motstand endres ved bruk av hardhetsgradene til Powerband og tempo.



Øvelse 9 - Skøytehopp - Trener fram- og bakside lår.

Stå med hendene i siden. Hopp sideveis frem og tilbake på annenhver ben.



Øvelse 10 - Tricepsøvelse m/strikk - Trener bakside overarm.

Stå med begge armene foran brystet og hold albue tett på kroppen. Ha et godt grep i Miniband, slik at den høyre hånden er plassert nederst. Press den høyre hånden ned slik at armen strekkes helt ut. Gjenta øvelsen med den venstre armen nederst. Motstand endres ved bruk av hardhetsgradene til Miniband og tempo.

Vi anbefaler at du tøyer ut etter endt trening. Eksempel på lett uttøyning:

Forside lår: Stå på ett ben, bøy det andre benet og trekk hælen inntil rompa til du kjenner det strekke i låret. Hold for 30 sekunder og bytt bein.

Bakside arm (triceps): Strekk armen i været, bøy ved albuen og ta tak i albuen med den andre hånden og trekk overarmen inntil hodet. Du skal kjenne at det strekker i baksiden av armen. Hold posisjonen i 30 sekunder og gjenta med andre armen.

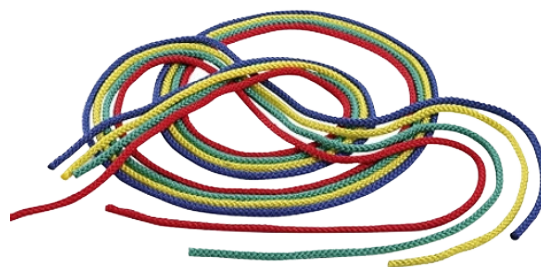
Rygg og korsrygg: Stå med brede bein, bøy deg fremover som om du «knekker» på midten, fold armene og ta tak i albue og vær så avslappet som mulig. La din egen kroppsvekt tøye ryggen. Hold posisjonen i 30 sekunder.



Markeringskjegler med tall
Varenr.: 1919400



Miniband - Kort
Varenr.: 186079-P



Hoppetau 3 meter
Varenr.: 1261413X



Powerband nivå 1-5
Varenr.: 186079-V