

Træningsprogram – mormorarme og bingovinger

Sådan sammensætter du de forskellige programmer:

Dag 1 Konditionstræning program 1

Dag 2 Styrketræning program 2

Dag 3 pause

Dag 4 styrke- og konditionstræning program 3

Dag 5 pause

Forfra

Dvs. træningsprogrammerne kører i cyklusser af 5 dage og starter forfra, så det er ikke de samme dage du træner hver uge.

Konditionstræningsprogram

Program 1

Du kan bruge dette program uanset hvilken form for målrettet konditionstræning du laver.

Øvelse	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Træningstid i alt	26-36 min	31-41 min.	40-43 min.	42-46 min.
Opvarmning: Varm op ved at lave flow- øvelserne fra side xx og ved at sætte roligt i gang med aktiviteten og øg tempoet en lille smule hver 2. minut i de første 6 minutter.	3-4 min. 3 x 2 minutter	3-4 min. 3 x 2 minutter	3-4 min. 3 x 2 minutter	3-4 min. 3 x 2 minutter
Sæt tempoet op	2 min	3 min	3 min	3 min
Normalt tempo	2 min	3 min	1 min	1 min
Bakketræning opad*	1 min	2 min	3 min	4 min
Normalt tempo	1 min	2 min	1 min	1 min
Så hurtigt du kan	1 min	1 min	2 min	2 min
Roligt tempo til at få vejret	1 min	1 min	-	-
Normalt tempo	5-10 minutter	5 minutter	3 minutter	3 minutter
Gentag ovenstående	Nej	Nej	Ja, 1 runde mere	Ja, 1 runde mere
Nedvarmning:	2-5 minutter	2-5 minutter	2-5 minutter	2-5 minutter

tag noget belastning af eller sæt tempoet langt ned indtil du ikke længere føler dig tung i musklerne				
---	--	--	--	--

*Bakketræning betyder at du enten skal finde en bakke at løbe op ad eller du skal indstille konditionsudstyret du træner på på en belastning svarende til at det gik opad. Ror du så kan du selvfølgelig ikke ro opad, men så skal du sætte tung belastning på i stedet.

Træningsprogram 2

Træningsprogram 2 kan du lave hjemme eller i fitnesscentret eller du kan lave en kombination så du nogle dage træner hjemme og andre dage i fitnesscentret. Hvordan du sætter det sammen er underordnet. Sæt det sammen så du får det lavet – det er det vigtigste.

Styrketræningsprogram - hjemme

For at opnå optimalt resultat skal du være fokuseret, når du træner og sørge for at overholde træningsprogrammet. De første uger kan føles hårde, men inden længe kan du ikke undvære dit daglige træningskick.

Programmet er sammensat så det udfordrer din kondition, styrke i arme, ben, mave og ryg, du træner i flere forskellige planer (bevægelser fremad og til siderne) og gør kroppen alsidig, du laver bevægelser hvor du flytter tyngdepunktet meget op og ned, du laver øvelser hvor stabiliteten i mindre muskler udfordres og så er der strækøvelser, der giver både smidighed men også god funktion af musklerne under og efter træningen. Du laver øvelser der holder forbrændingen helt i top og samtidig former din figur helt inde fra og ud. Og så er programmet sammensat, så du konstant kan udfordre dig selv, for der er masser af variationer til hver øvelse. Programmet er sammensat så det tager kortest mulige tid, og alligevel har programmet et stort udbytte. Udbyttet ligger dog i hvor grundig du er med at sætte dig ind i hvordan du skal lave programmet. Og jo mere erfaren du bliver i at lave øvelserne, jo bedre virker de. Uanset hvilken form du er i, så skal du kunne mærke alle øvelserne på alle niveauer ellers gør du sten-sikkert øvelserne forkert. Og hvis du ikke føler programmet er hårdt nok, så er det helt sikkert fordi du sjusker med at udføre bevægelserne grundigt nok eller du ikke presser dig selv, for igen; uanset hvilken form du er i, så vil du kunne mærke disse øvelser virke i din krop, for sådan er øvelserne skruet sammen. Føler du ikke du får noget ud af visse øvelser, så prøv øvelsen på niveauet over (også selvom du laver alle andre øvelser på et andet niveau) og læs øvelsesbeskrivelsen grundigt igennem igen og kig godt på billederne og tjek om du gør som der beskrives.

Sådan gør du:

1. Sæt noget god musik på anlægget eller tag Ipod'en på og gør dig mental klar til at give den fuld gas.
2. Start med at lave nogle strækøvelser for de muskler du føler er stive. Tag dybe vejrtrækninger og fokusér på at give den gas til træningen.
3. Svaj og rund ryggen, så meget du kan nogle gange og lav nogle sidebøjninger.

4. Lav så flowøvelserne på side xx
5. Løb eller gå på stedet og sving armene i forskellige retninger i ca. 3-4 minutter.
6. Lav 10 benbøjninger hvor du bøjer så langt ned i knæene du kan hvor du kan holde hælene på gulvet. Lav øvelserne langsomt.
7. gå på stedet i 30-40 sekunder og lav så 10 benbøjninger mere
8. Lav træningsprogrammet fra skemaet
9. Udstrækningsøvelser
10. Ros dig selv for god træning!

Øvelse	Niveau 1 – 22 min. + opvarmning og udstrækning	Tid i sek. Træn/pause	Niveau 2 – xx min. + opvarmning og udstrækning	Tid i sek. Træn/pause	Niveau 3 – xx min. + opvarmning og udstrækning	Tid i sek. Træn/pause
Antal runder – del 1	2		3		3	
Armstrækninger – knæ på måtte	Tempo: 4 Variation: ingen	30/15	Tempo 3 Variation: Ingen	45/15	Tempo 3 Variation: Ingen	45/15
Squats	Tempo: så hurtigt som muligt Variation: ingen	30/15	Tempo 3 Variation: Ingen	45/15	Tempo 3 Variation: Ingen	45/15
Dips	Ingen	Ingen	Tempo 3 Variation: Ingen	30/15	Tempo 2 Variation: Ingen	45/15
Skulderpres (skiftevis)	Tempo: 2	30/15	Tempo: 2	45/15		45/15
PAUSE	2 minutter		2 minutter		2 minutter	
Så går du til gulvøvelserne						
Antal runder – del 2	2		2		3	
Diagonalløft maveliggende på måtte	Tempo: 3 Variation: ingen	30/30	Tempo: 3 Variation: ingen	30/30	Tempo: 3 Variation: ingen	45/30
Mave: ren rotation	Tempo: 3 Variation: ingen	30/30	Tempo: 3 Variation: ingen	30/30	Tempo: 3 Variation: ingen	45/30
Mave: rund og svaj	Tempo: 6 Variation: ingen	30/30	Tempo: 6 Variation: ingen	30/30	Tempo: 6 Variation: ingen	45/30

Pause	Ingen pause start forfra med det samme.		Ingen pause start forfra med det samme.		Ingen pause start forfra med det samme.	

Styrketræning – fitnesscenter Program 2

1. Start med at lave nogle strækøvelser for de muskler du føler er stive. Tag dybe vejrtrækninger og fokusér på at give den gas til træningen.
2. Svaj og rund ryggen, så meget du kan nogle gange og lav nogle sidebøjninger.
3. Lav så flowøvelserne på side xx
4. Løb eller gå på stedet og sving armene i forskellige retninger i ca. 3-4 minutter.
5. Lav 10 benbøjninger hvor du bøjer så langt ned i knæene du kan hvor du kan holde hælene på gulvet. Lav øvelserne langsomt.
6. gå på stedet i 30-40 sekunder og lav så 10 benbøjninger mere
7. Lav træningsprogrammet fra skemaet
8. Udstrækningsøvelser
9. Ros dig selv for god træning!

Øvelse	Niveau 1 – 22 min. + opvarmning og udstrækning	Tid i sek. Træn/pause	Niveau 2 – 26 min. + opvarmning og udstrækning	Tid i sek. Træn/pause	Niveau 3 – xx min. + opvarmning og udstrækning	Tid i sek. Træn/pause
Antal runder – del 1	2		3		3	
Brystpres eller bænkpres	Tempo: 4 Variation: ingen	30/15	Tempo 3 Variation: Ingen	45/15	Tempo 3 Variation: Ingen	45/15
Squats	Tempo: 4 Variation: ingen	30/15	Tempo 3 Variation: Ingen	45/15	Tempo 3 Variation: Ingen	45/15
Skulderpres (skiftevis)	Tempo: 2	30/15	Tempo: 2	45/15		45/15
Tricepspres	Tempo: 3 Variation: ingen	30/15	Tempo 2 Variation: Ingen	45/15	Tempo 2 Variation: Ingen	45/15
Dips	Ingen	Ingen	Tempo 2 Variation: Ingen	30/15	Tempo 2 Variation: Ingen	45/15
PAUSE	2 minutter		2 minutter		2 minutter	

Så går du til mave- og rygøvelser						
Antal runder – del 2	2		2		3	
Rygextension – kryds hænderne over brystet	Tempo: 3 Variation: ingen	30/30	Tempo: 3 Variation: ingen	30/30	Tempo: 3 Variation: ingen	45/30
Mave: ren rotation	Tempo: 3 Variation: ingen	30/30	Tempo: 3 Variation: ingen	30/30	Tempo: 3 Variation: ingen	45/30
Mave: rund og svaj	Tempo: 6 Variation: ingen	30/30	Tempo: 6 Variation: ingen	30/30	Tempo: 6 Variation: ingen	45/30
Pause	Ingen pause start forfra med det samme.		Ingen pause start forfra med det samme.		Ingen pause start forfra med det samme.	

Konditions- og styrketræning

Program 3

Dette program kombinerer konditionstræning og styrketræning.

Program 3 - Niveau 1

Øvelse	Niveau 1 Tid: 24 min + opvarmning og udstrækning	Tid i sek. Træn/pause
Antal omgange	3	
Benbøjninger parallelle fødder til knæløft	Tempo: 4 Variation: Ingen	30/15
Udfald fra side til side	Tempo: 2 Variation: ingen	30/15
Skulderpres	Tempo: 4 Variation: ingen	30/15
Hink/slide	Tempo: så hurtigt som muligt Variation: ingen	30/15
Gå/løb på stedet	Tempo: så hurtigt som muligt Variation: ingen	30/15
PAUSE	2 minutter Gentag i alt 3 omgange af alle øvelserne.	
Så går du til gulvøvelserne		
Antal omgange	2	
Diagonalløft maveliggende på måtte	Tempo: 3 Variation: ingen	30/30
Mave: ren rotation	Tempo: 3 Variation: ingen	30/30
Mave: rund og svaj	Tempo: 6 Variation: ingen	30/30
Pause	Ingen pause – start forfra på disse øvelser igen	

Program 3 - Niveau 2

Øvelse	Tid: xx min + opvarmning og udstrækning	Tid i sek. Træn/pause
Antal omgange	3	
Benbøjninger parallelle fødder til knæløft	Tempo: 4 Variation: løft armene op over hovedet, når knæet løftes.	30/15

Udfald fra side til side	Tempo: 2 Variation: tag håndvægte i hænderne eller en rygsæk på ryggen	30/15
Skulderpres	Tempo: 4 Variation: sænk armene helt ned langs siden mellem hver gentagelse.	30/15
Hink/slide	Tempo: så hurtigt som muligt Variation: hold nogle håndvægte i hænderne	30/15
Gå/løb på stedet	Tempo: så hurtigt som muligt Variation: gå eller løb på træningsmåtten.	30/15
PAUSE	2 minutter Gentag i alt 3 omgange af alle øvelserne.	
Så går du til gulvøvelserne		
Antal omgange	2	
Armstrækninger med armtræk med knæ på måtte	Tempo: 4 Variation: ingen	30/15
Diagonalløft maveliggende på måtte	Tempo: 3 Variation: gør øvelsen langsommere.	30/15
Mave: ren rotation	Tempo: 3 Variation: løft bagdelen 1 cm fri af gulvet.	30/15
Mave: rund og svaj	Tempo: 6	30/15
Pause	2 minutter Gentag i alt 2 omgange	

Program 3 - Niveau 3

Øvelse	Tid: 33 min + opvarmning og udstrækning	Tid i sek. Træn/pause
Antal omgange	3	
Benbøjninger parallelle fødder til knæløft	Tempo: 4 Variation: løft armene op over hovedet, når knæet løftes.	45/15

Udfald fra side til side	Tempo: 2 Variation: tag håndvægte i hænderne eller en rygsæk på ryggen	45/15
Skulderpres	Tempo: 4 Variation: sænk armene helt ned langs siden mellem hver gentagelse.	45/15
Hink/slide	Tempo: så hurtigt som muligt Variation: hold nogle håndvægte i hænderne	45/15
Gå/løb på stedet	Tempo: så hurtigt som muligt Variation: gå eller løb på træningsmatten.	45/15
PAUSE	2 minutter Gentag i alt 3 omgange af alle øvelserne.	
Så går du til gulvøvelserne		
Antal omgange	3	
Armstrækninger med armtræk med knæ på måtte	Tempo: 4 Variation: ingen	30/15
Diagonalløft maveliggende på måtte	Tempo: 3 Variation: gør øvelsen langsommere.	30/15
Mave: ren rotation	Tempo: 3 Variation: løft bagdelen 1 cm fri af gulvet.	30/15
Mave: rund og svaj	Tempo: 6	30/15
Pause	1 minut	

Program 3 - Niveau 4

Øvelse	Tid: 36 min. + opvarmning og udstrækning	Tid i sek. Træn/pause
Antal omgange	3	
Benbøjninger parallelle fødder til knæløft	Tempo: 3 Variation: hold pause og tæl til 5, når knæet er løftet	45/15
Udfald fra side til side	Tempo: så hurtigt du kan Variation: tag håndvægte i	45/15

	den ene hånd (skift i næste sæt)	
Skulderpres	Tempo: 2 Variation: stræk skiftevis højre og venstre arm op, så når højre arm er på vej ned løftes venstre op.	45/15
Hink/slide	Tempo: så hurtigt som muligt Variation: hink på din træningsmåtte der er rullet ud på gulvet.	45/15
Gå/løb på stedet	Tempo: så hurtigt som muligt Variation: løft knæene højt op ved hvert skridt	45/15
PAUSE	2 minutter	
Så går du til gulvøvelserne		
Antal omgange	3	
Armstrækninger med armtræk med knæ på måtte	Tempo: 3 Variation: stræk det ene ben helt ud så det flugter med ryggen og lav armstrækningerne med det ene ben strakt.(skift næste omgang)	45/15
Diagonalløft maveliggende på måtte	Tempo: 6 Variation: løft begge ben samtidig med den ene arm.	45/15
Mave: ren rotation	Tempo: 4 Variation: løft højre fod fra gulvet, når du drejer til højre. Sænk og gentag modsat.	45/15
Mave: rund og svaj	Tempo: 4 Variation: løft den ene fod fri fra gulvet og træk knæet mod brystet, når ryggen rundes.	45/15
Pause	1 minut	

Ordforklaring til træningsprogram

Tempo:

Når der fx står: tempo 4 i træningsprogrammet, så betyder det at det skal tage den tid det tager at tælle til 4 at udføre bevægelsen den ene vej og den tid det tager at tælle til 4 den anden vej. Du bestemmer selv hvor hurtigt du tæller. Bare du holder det samme tempo, når du tæller uanset hvilken øvelse.

Variation:

Under hver øvelse står der VARIATION. Det betyder at hvis du syntes at øvelsen er for let på det forrige niveau, så kan du variere for at gøre øvelsen mere udfordrende. Hvis du ikke føler du kan lave øvelsen sværere, så forsæt med samme variation af øvelsen som du lavede på det forrige niveau. Nogle øvelser går du hurtigt frem i og andre skal du måske lave lidt længere før du er blevet stærkere.

VIGTIGT! Gør dig umage med at udføre øvelserne. Hver eneste gentagelse af øvelsen skal du fokusere på at gøre korrekt. Det er langt vigtigere for resultatet at de gentagelser du udfører, er korrekte, end at du når at lave mange. Specielt i de dele af programmet hvor du skal gøre øvelserne med fuld fart på. Fuld fart er det tempo du kan holde hvor du stadig kan lave bevægelserne korrekt. Kun de korrekte bevægelser tæller.

Brug din vejrtrækning aktivt under hver øvelse. Når du først har lært øvelsen vil du kunne mærke hvordan vejrtrækningen gør dine bevægelser endnu mere effektive og gør dig bomstærk.

Styr træningen med en app

Jeg kan varmt anbefale at bruge en app til din telefon til at holde styr på intervallerne i din styrketræning. Der findes mange forskellige apps til træning både til Iphone og android. Det vigtigste du skal kunne med app'en er at indstille arbejdsintervallerne. Så tjek at du kan det inden du køber ind. Jeg bruger denne:

TABATA pro (indsæt foto- Birgitte tager med Iphone). Den koster 15 kr.

Den er helt simpel og kan kun lige præcis det den skal kunne: holde styr på intervallerne. Du kan naturligvis også bruge et helt almindeligt ur eller stopuret på din telefon. Lad ikke tidstagnung være en forhindring for at komme i gang.

Øvelsesbeskrivelser

Parallel benbøjning med knæløft

Træner: Forside lår, bagside lår, balder, mave og ryg, balancen og dermed underben og fødder – og øvelsen får pulsen op.

Udgangstilling: stå med fødderne i hoftebreddes afstand med fødderne parallelle. Bøj let i knæene. Ret ryggen, spænd bækkenbunden og maven og sænk skulderne. Armene hænger ned langs siden af kroppen.

Bevægelsen: Bøj i benene til lårbenet når vandret og overkroppen er fremadfældet i forhold til hoften. Sørg for at bagdelen kommer med ned i knæhøjde eller lavere. Stræk benene igen og løft det ene ben fri fra gulvet og lav et knæløft, mens ryggen holdes helt ret. Gentag øvelsen forfra og løft det andet ben. Hold hælene i gulvet under benbøjningen.

Vejrtrækning: træk vejret ind, når benene bøjes og pust ud, når benene strækkes og knæet løftes.

Skulderpres med håndvægte (har du ingen håndvægte så brug bøger – gør ikke noget at du ikke har 2 der vejer det samme, bare husk at skifte hånd mellem sættene)

Træner: skuldermusklerne, den øverste del af bryst og ryg, nakkens stabilitet og bagsiden af overarmene.

Udgangsstilling: hold en håndvægt i hver hånd. Stå med fødderne parallelle og i skulderbreddes afstand. stå med god kropsholdning og spænd maven. Bøj albuerne og løft håndvægtene op, så de er i skulderhøjde.

Bevægelsen: pres håndvægtene op over hovedet til albuerne er strakte uden at være låste. Sænk hænderne ned til udgangsstilling igen og gentag øvelsen.

Vejrtrækning: pust ud, når armene strækkes op over hovedet og træk vejret ind, når armene sænkes igen.

Dips

Træner: musklerne i bagsiden af overarmen og skulderpartiet

Udgangsstilling: find en forhøjning fx en spisebordsstol, en bænk eller brug din sofa. Sæt dig på kanten af sædet og placér hænderne lige ved hofterne. Stræk benene. Stræk så armene og løft bagdelen fri af sædet og flyt bagdelen så den er lige ud over kanten af sædet.

Bevægelsen: i denne stilling bøjer du dine arme, så du sænker bagdelen ned mod gulvet. Bøj til dine albuer er bøjet i en ret vinkel. Stræk så armene igen.

Vejrtrækning: pust ud, når du strækker armene og træk vejret ind, når du bøjer armene.

Slide/Hink

Træner: konditionen, yderside og inderside af ankler, knæ og hofter og balancen og din hurtighed i at bevæge dig fra side til side

Udgangsstilling: stå med god kropsholdning

Bevægelsen: træd et stort skridt til højre. Så stort som overhovedet muligt. Og træd så et stort skridt til venstre. Forsæt med fokus på at lave størst mulige skridt fra side til side. Du kan også hinke fra side til side så du lander på det ene ben, sætter af og hopper til siden og lander på det andet ben.

Vejrtrækning: pust ud, mens du laver 4 skridt/hink og træk vejret ind mens du laver 4 skridt/hink

Løb på stedet

Træner: konditionen, ankler og knæ

Udgangsstilling: stå med god kropsholdning

Bevægelsen: gå på stedet og sving armene frem og tilbage, så ryggen roteres i takt med at du går. Tænk på at trække knæene fremad når du går. Eller løb på stedet, så du sparker dig selv bagi for hvert skridt. Sving aktivt med armene for at få gang i hele kroppen.

Vejrtrækning: find din egen rytme

Udfald til siden

Træner: Forside, bagside, inderside lår, balder, mave og ryg og får pulsen op

Udgangsstilling: stå med benene samlede og fødderne pegende skråt ud til siden. Kryds armene over brystet og løft albuerne, så de er i skulderhøjde. Stå med god kropsholdning og spænd bækkenbunden og maven.

Bevægelse: træd ud til siden på det ene ben og bøj i knæene til lårbenet er i vandret og stræk benene op igen til udgangsstilling. Læn gerne fremad på vejen ned, hvis nødvendigt for at få lårbenet til vandret. Gentag med modsatte ben.

Vejrtrækning: træk vejret ind, når benene bøjes og pust ud, når benene strækkes og samles igen.

Armstrækninger med knæ på måtte

Træner: Bryst, triceps og skulderparti.

Udgangsstillingen: Stå på alle 4 med knæene placeret under hoften i hoftebreddes afstand på en sammenrullet måtte. Hænderne placeres på lige linje med skuldrene, men lidt bredere end skulderbredde.

Fingerspidserne peger fremad. Husk grundspændingen og sørg for at presse hænderne aktivt ned i gulvet og gøre ryggen bred, så der skabes stabilitet omkring skulderpartiet. Sørg for at hovedet er længere fremme end hænderne, så kropsvægten holdes fremme på armene.

Bevægelsen: Bøj i armene til albuerne er bøjet i en ret vinkel. Stræk armene igen til udgangsstillingen.

Vejrtrækningen: Træk vejret ind på vejen ned/når armene bøjes. Pust ud på vejen op/når armene strækkes.

Diagonalløft maveliggende på måtte

Træner: Balder, bagside lår, rygens rotatorer, rygstrækkere, øvre ryg og mave.

Udgangsstillingen: Lig på maven på en sammenrullet måtte. Benene er strakte og ligger parallelle på gulvet. Overkroppen er løftet og albuerne er placeret i gulvet lige under skuldrene. Hold nakken i naturlig forlængelse af rygsøjlen.

Bevægelsen: Løft den ene arm skråt frem med tommelfingeren pegende opad. Løft samtidig det modsatte ben. Tænk på at gøre arm og ben så lange som mulige, og hold rygsøjlen helt i ro under hele øvelsen. Sænk tilbage til udgangsstillingen og gentag bevægelsen med den anden arm og det andet ben.

Vejrtrækningen: Pust ud, når arm og ben løftes og træk vejret ind, når arm og ben sænkes.

Drej overkroppen/ren rotation

Træner: De ydre og indre skrå mavemuskler og den tværgående mavemuskel samt rygens evne til at rotere (smidighed)

Udgangsstilling: placér en sammenrullet måtte under lænden. Sæt bagdelen i gulvet og bøj knæene og placér fødderne i hoftebreddes afstand. Sæt fingrene bag ørerne. Spænd bækkenbunden, sug maven ind. Kig ned mod fødderne.

Bevægelsen: Drej overkroppen fra side til side, så der kigges skiftevis til højre og venstre, samtidig med at brystkassen drejes med.

Vejrtrækning: pust ud når brystkassen drejes til siden – og træk vejret ind når brystkassen drejer ind til udgangsstilling igen.

Rund ryggen (måtte i lænd)

Træner: alle mavens muskler, specielt de ydre og indre skrå mavemuskler og smidigheden i ryggen

Udgangstilling: placér en sammenrullet måtte under lænden. Sæt bagdelen i gulvet og bøj knæene og placér fødderne i hoftebreddes afstand. Sæt fingrene bag ørerne. Spænd bækkenbunden og maven. Kig ned mod fødderne. Svaj ryggen bagover måtten, så baghovedet ligger i gulvet. (svaj kun så langt det føles rart og hvor du føler kontrol over øvelsen)

Bevægelsen: rund ryggen, så brystkassen skubbes ned mod hofterne, og svaj så ryggen ned over måtten igen.

Vejrtrækning: pust ud når ryggen rundes og træk vejret ind, når ryggen svajes.