

KONDITIONS- OG MUSKELTRÆNING

- Forslag til træningsprogram muffintoppe

Her finder du 2 forskellige muskeltræningsprogrammer til at styrke din krop helt inde fra og ud – programmer som du kan lave hjemme lige når det passer dig. Start med program 1 og gå til program 2, når du ikke syntes du er udfordret af program 1 længere. Selvom du er vant til at styrketræne i fitnesscentret, så kan det sagtens være at du skal starte ud med program 1 her, for øvelserne tager anderledes fat i musklerne end traditionel styrketræning gør. Prøv dig frem og følg det program som giver dig det du vil have!

Trænings-turnus:

Dag 1 Styrketræning (se program beskrivelse herunder)

Dag 2 Gå/løb/cykling (se program herunder) eller holdtræning i forening, aftenskole, fitnesscenter o.lign

Dag 3 pause

Dag 4 Styrketræning (se program beskrivelse herunder)

Dag 5 Gang/løb/cykling ((se program herunder) eller holdtræning i forening, aftenskole, fitnesscenter o.lign

Dag 6 Mave-rygtræning (se program beskrivelse herunder)

Dag 7 Pause



KONDITIONS- OG MUSKELTRÆNING

- Forslag til træningsprogram muffintoppe

Gang/løb/cykling - program

Øvelse	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
Træningstid i alt	27-30 min	30-33 min.	35-38 min.	36-39 min.
Opvarmning: Varm op ved at sætte roligt i gang med aktiviteten og øg tempoet en lille smule hver 2. minut i de første 6 minutter.	3 x 2 minutter	3 x 2 minutter	3 x 2 minutter	3 x 2 minutter
Sæt tempoet op	2 min	3 min	3 min	3 min
Normalt tempo	10 min	10 min	10 min	10 min
Bakke-træning opad*	1 min	2 min	3 min	4 min
Normalt tempo	5 min	5 min	8 min	8 min
Så hurtigt du kan	-	-	1 min	1 min
Roligt tempo til at få vejret	1 min	1 min	1 min	1 min
Gentag ovenstående	Nej	Nej	Nej	nej
Nedvarmning: tag noget belastning af eller sæt tempoet langt ned indtil du ikke længere føler dig tung i musklerne	2-5 minutter	2-5 minutter	2-5 minutter	2-5 minutter

*Bakke-træning 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.

Hvordan vælger jeg konditionstræningsprogram?

Hvis du er vant til at konditionstræne, så prøv dig lidt frem. Vælg det træningsprogram der umiddelbart ser ud som noget for dig. afprøv det og er det for hårdt eller for kort, så går du et niveau op eller ned.

Generelt er det sådan at uanset hvilket niveau du vælger, så kan du få masser ud af det. Det er blot et spørgsmål om at tilpasse det til din form, så er du ikke i særlig god form, så kan du fx ikke løbe så hurtigt når du skal løbe hurtigst muligt, som du kan når du er i bedre form – og på den måde bliver du ved med at kunne presse dig selv uden at gå op i niveau.



KONDITIONS- OG MUSKELTRÆNING

- Forslag til træningsprogram muffintoppe

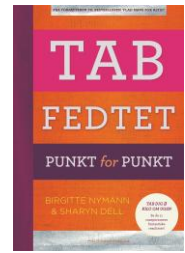
Hvordan vælger jeg styrketræningsprogram?

Vælg program 1 hvis;

- Du ikke er vant til at lave muskeltræningsøvelser
- Du ikke har trænet i længere tid
- Hvis du er vant til at træne, men har en skade

Vælg program 2, hvis:

- Du er vant til at lave muskeltræningsøvelser med egen kropsvægt
- Du har trænet program 1 regelmæssigt i minimum 8 uger
- Hvis du syntes at program 1 er for let, selvom du gør dig umage med øvelserne.



KONDITIONS- OG MUSKELTRÆNING

- Forslag til træningsprogram muffintoppe

Styrketræning Program 1

Benbøjning i skridtstående

Det giver øvelsen: styrker forside lår, bagside lår og balder, samtidig trænes balancen og dermed også fod- og ankelmuskler.

Udgangsstilling: stå med den ene fod foran den anden med en afstand på max. 50 cm i mellem. Stå på tåspidsen på det bageste ben. Læg kropsvægt på det forreste ben. Det bageste ben fungerer udelukkende som "støtte-ben". Ret ryggen, spænd bækkenbunden, sug maven ind og sænk skuldrene.

Bevægelsen: Bøj i det forreste ben til lårbenet når vandret samtidig med at overkroppen fremadfældes. Stræk op igen til udgangsstilling. Hold hælen på forreste fod i gulvet under hele øvelsen.

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

Fokus:

- læg kropsvægten frem på det forreste ben og rør kun gulvet med tåspidsen på det bageste ben.
- Bøj i knæet, så bagdelen kommer ned

Antal gentagelser: 10 på hvert ben





KONDITIONS- OG MUSKELTRÆNING

- Forslag til træningsprogram muffintoppe

Balance på 1 ben – knæløft – fod på sammenrullet liggeunderlag

Det giver øvelsen: balancetræning, træning af alle hoftens muskler, inderlår, fødder, ankler, mave og ryg

Udgangsstilling: stå på din træningsmåtte som du folder i 2-4 lag. Stå med fødderne i hoftebreddes afstand. Spænd bækkenbunden, sug maven ind, ret ryggen og sænk skuldrene.

Bevægelsen: løft det ene knæ fremad til låret er vandet. Hold stillingen og tæl til 10. Sænk benet og gentag med modsatte ben.

Vejrtrækning: tag dybe vejrtrækninger under hele øvelsen.

Fokus:

- løft kroppen op ad, som om du løfter hele kroppen fri af gulvet, så du ikke synker ned i hoften.
- Hold ryggen ret under hele øvelsen.

Antal gentagelser: 3 x 10 (5 gange med hvert ben)





KONDITIONS- OG MUSKELTRÆNING

- Forslag til træningsprogram muffintoppe

Armstrækning med et ben løftet

Det giver øvelsen: styrker overarme, skulderparti og brystmuskler, mave- og rygmuskler.

Udgangsstilling: Stil dig på alle fire med knæene lige under hoftelæddene og hænderne placeres lige ud for skulderne, lidt bredere end skulderbreddes afstand. Rygsøjle og bækken placeres i neutralstilling. Skub hænderne let ned i gulvet, så musklerne i den øverste del af ryggen aktiveres. Træk skuldrene væk fra ørerne. Læg kropsvægten frem på armene. Bøj let i albueledet. Spænd bækkenbunden og sug maven ind. Tænk på at gøre den øverste del af ryggen bred, så skulderbladene ligger fladt ind på ryggen. Stræk det ene ben ud i lige forlængelse af kroppen.

Bevægelsen: bøj i armene og pres albuerne ud til siden til albuerne er bøjet i en ret vinkel. Stræk armene igen til udgangsstilling. Benet holdes strakt og følger ryggen, så det holdes i lige forlængelse af ryggen under hele øvelsen.

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

Fokus: gør ryggen bred under hele øvelsen. Bøj ikke albuen mere end til en ret vinkel.

Antal gentagelser: 2 x 15 (1 sæt med hvert ben løftet)





KONDITIONS- OG MUSKELTRÆNING

- Forslag til træningsprogram muffintoppe

Løft benene

Det giver øvelsen: styrker ryg- og mavemuskler, skulderbælte og giver statisk bentræning

Udgangstilling: Stå på hænder og fødder med kroppen helt udstrakt (håndliggende stilling) (*har du skader, dårlig ryg, har ikke trænet længe så sæt hænderne på en bænk eller lignede forhøjning – det gør øvelsen lettere*). Stræk kroppen helt ud. Spænd bækkenbunden og spænd mave. Stabilisér skulderpartiet ved at skubbe hænderne aktivt ned mod underlaget. Hold hovedet i naturlig forlængelse af rygsøjlen.

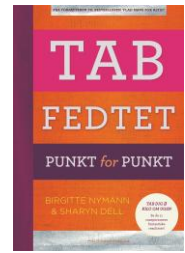
Bevægelsen: Løft så skiftevis højre og venstre ben strakt op fra gulvet.

Vejrtrækning: pust ud, når du løfter foden. Træk vejret ind, når du sænker foden.

Fokus: hold kroppen strakt. Hold hovedet i naturlig forlængelse af rygsøjlen. Sug maven ind.

Antal gentagelser: 3 x 60 sekunder.





KONDITIONS- OG MUSKELTRÆNING

- Forslag til træningsprogram muffintoppe

Bækkenløft – gå en tur

Det giver øvelsen: træner baglår, balder og skrå mavemuskler i samarbejde med hoftemuskler og inderlår. Balancen udfordres og bækkenets og lændens stabilitet trænes.

Udgangsstilling: Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i hoftebreddes afstand på gulvet. Spænd bækkenbunden og sug maven ind. Løft bagdelen op fra gulvet til hofterne er strakt helt ud. Pres armene aktivt ned mod gulvet.

Bevægelsen: løft skiftevis højre og venstre fod fra underlaget som om man går en tur på stedet.

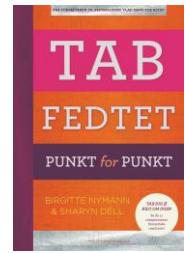
Vejrtrækning: pust ud hver gang den ene fod løftes, så vejtrækningen bliver pulserende. Hiv ikke efter vejret. Fokusér udelukkende på at puste ud, så kommer der luft ind af sig selv.

Fokus:

- hold knæene i samme afstand fra hinanden under hele bevægelsen. Sæt evt. en lille bold eller lign. mellem knæene for at holde afstanden.
- Hold bagdelen i samme niveau, når foden løftes, så bagdelen ikke sænkes ned mod gulvet.
- Skub hælene aktivt ned mod underlaget

Antal gentagelser: 3 x så længe du kan (20-60 sek.)





KONDITIONS- OG MUSKELTRÆNING

- Forslag til træningsprogram muffintoppe

Rygstrækkere med sidebøjning

Det gør øvelsen: udholdenhed i rygstrækkere, den firkantede lændemuskel, nakke og mave og så trænes bevægeligheden i nakken.

Udgangsstilling: Lig på maven med kroppen strakt helt ud. Placér hænderne under panden. Træk albuerne ned mod bagdelen uden at flytte hænderne, så der mærkes en spænding under armhulerne. Spænd bækkenbunden og sug maven ind. Tænk på at gøre rygsøjlen så lang som mulig.

Bevægelsen: løft hovedet og brystet fri af gulvet ved at tænke på at forlænge rygsøjlen. Lav så en sidebøjning ved at trække den ene albue ned mod hofterne og kigge efter albuen. Stræk rygsøjlen igen og sænk ned til udgangsstilling igen.

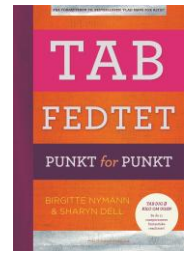
Vejrtrækning: træk vejret ind når kroppen løftes. Pust ud, når albuen trækkes langs siden. Træk vejret ind, når ryggen rettes ud igen og pust ud når kroppen sænkes ned til gulvet igen.

Fokus:

- hold maven spændt
- træk albuerne bagud/ned mod bagdelen
- Tænk på at løfte med rygmusklerne.

Antal gentagelser: 2 x 16





KONDITIONS- OG MUSKELTRÆNING

- Forslag til træningsprogram muffintoppe

Styrkeprogram 2

Front lunges med twist

Det giver øvelsen: styrke i muskler i balder, baglår, forside af lårene samt balancetræning.

Udgangstilling: stå med fødderne i hoftebreddes afstand. Ret ryggen, spænd bækkenbunden, sug maven ind, løft brystbenet og sænk skuldrene. Placér hænderne bag nakken.

Bevægelsen: træd frem på højre ben og bøj i knæet til lårbenet, når vandret og underbenet er lodret. Drej overkroppen mod højre og kig lige fremad, så hovedet holdes stille. I denne øvelse er det vigtigt at holde knæet lige over anklen når knæet bøjes. Stræk op igen og sæt af med benet og træk benet tilbage til udgangsstilling. Hold hælen på forreste fod i gulvet under hele øvelsen. Gentag med modsatte ben.

Vejtrækning: træk vejret ind, når du træder frem bøjer ned i benene og pust ud, når du strækker og samler benene igen.

Fokus:

- hold underbenet lodret, når knæet bøjes
- kig lige fremad når du roterer

Antal gentagelser: 2 x 20





KONDITIONS- OG MUSKELTRÆNING

- Forslag til træningsprogram muffintoppe

Hop squats / benbøjninger

Det giver øvelsen: træning af hurtigheden i forside lår, inderlår, bagside lår, balder og ryg

Udgangsstilling: Stå med fødderne parallelle. Bøj let i knæene. Ret ryggen, spænd bækkenbunden, sug ind i maven og sænk skulderne. Armene hænger ned langs siden af kroppen.

Bevægelsen: Bøj i benene til lårbenet når vandret. Læn overkroppen en smule fremad. Sørg for at bagdelen kommer med ned i knæhøjde eller lavere. Sæt så af så du hopper op i gulvet og trækker armene op over hovedet for at komme højt op. (hvis du ikke vil hoppe så stræk benene til udgangsstilling uden at sætte af fra jorden)

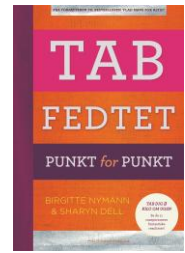
Vejtrækning: træk vejret ind, når benene bøjes og pust ud, når benene strækkes igen.

Fokus:

- hold ryggen ret under hele øvelsen.
- Sæt af gennem fodleddene.

Antal gentagelser: 3 x så mange du kan





KONDITIONS- OG MUSKELTRÆNING

- Forslag til træningsprogram muffintoppe

Balance med arm- og bensving

Det giver øvelsen: træning af hoftens muskler, mave- og ryg, muskler omkring anklen og i foden

Udgangsstilling: Stå med fødderne i hoftebreddes afstand. Spænd maven og ret ryggen. Træk det ene ben strakt bagud til det ikke kan komme længere, mens du stadig holder ryggen helt ret og maven spændt.

Bevægelsen: Træk så benet frem og lav et knæløft, stadig mens du holder ryggen ret og maven spændt. Stræk benet bagud igen.

Vejrtrækning: tag dybe vejrtrækninger under hele øvelsen.

Fokus:

- tænk på at løfte hele kroppen op ad mod loftet, så du ikke falder ned i hoften
- stå så roligt på foden som muligt. Sæt tempoet i bevægelsen ned hvis foden vakler

Antal gentagelser: Gentag bevægelsen i 60 sekunder og skift ben. Gentag øvelsen 2 gange på hvert ben.



Rør skulder

Det giver øvelsen: styrker skulderbælte, mave- og rygmuskler og giver statisk bentræning



KONDITIONS- OG MUSKELTRÆNING

- Forslag til træningsprogram muffintoppe

Udgangstilling: Stå med hænderne på en bænk eller lignede forhøjning. Stræk kroppen helt ud. Spænd bækkenbunden og sug maven ind. Stabilisér skulderpartiet ved at skubbe hænderne aktivt ned mod underlaget. Hold hovedet i naturlig forlængelse af rygsøjlen.

Bevægelsen: Løft så skiftevis højre og venstre hånd fri fra underlaget og rør skulderen. Sæt hånden ned igen og løft modsatte hånd.

Vejrtrækning: pust ud, når du løfter armen. Træk vejret ind, når du sænker armen.

Fokus:

- hold kroppen strakt, når du rører skulderen.
- Hold hovedet i naturlig forlængelse af rygsøjlen.
- Spænd maven

Antal gentagelser: 3 x 60 sekunder.

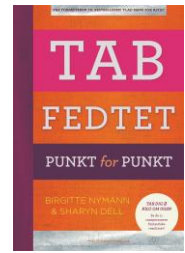


Armstrækninger med et ben strakt – knæ på måtte

Det giver øvelsen: styrker overarme, skulderparti og brystmuskler, mave- og rygmuskler.

Udgangstilling: Stil dig på alle fire med knæene på en sammenrullet måtte. Placér knæleddene lige under hoftelæddene og hænderne på gulvet og lige ud for skulderne, lidt bredere end skulderbreddes afstand. Skub hænderne let ned i gulvet, så musklerne i den øverste del af ryggen aktiveres. Træk skuldrene væk fra ørerne. Læg kropsvægten frem på armene. Bøj let i albueledet. Spænd bækkenbunden og sug maven ind. Tænk på at gøre den øverste del af ryggen bred, så skulderbladene ligger fladt ind på ryggen. Stræk det ene ben ud i lige forlængelse af kroppen.

Bevægelsen: bøj i armene og pres albuerne ud til siden til albuerne er bøjet i en ret vinkel. Stræk armene igen til udgangsstilling. Benet holdet strakt og følger ryggen, så det holdes i lige forlængelse af ryggen under hele øvelsen.



KONDITIONS- OG MUSKELTRÆNING

- Forslag til træningsprogram muffintoppe

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

Fokus:

- gør ryggen bred under hele øvelsen.
- Bøj ikke albuen mere end til en ret vinkel.

Antal gentagelser: 2 x så mange du kan.



Siddende rotation

Det giver øvelsen: træner og strækker de skrå mave- og rygmuskler samt giver smidighed til baglårene og rygsøjle.

Udgangsstilling: sid på bagdelen med benene strakt fremad og ryggen i ret. Bøj anklerne. Flet fingrene og placer hænderne over munden. Træk albuerne bagud, så du kan mærke spændingen i den øverste del af ryggen. Spænd bækkenbunden og sug maven ind og sænk skulderne.

Bevægelsen: pust ud og drej overkroppen til siden. Drej til udgangsstilling igen. Gentag øvelsen til modsatte side.

Vejrtrækning: pust ud, når kroppen drejes til siden og træk vejret ind, når kroppen drejes ind til udgangsstilling igen.

Fokus:

- træk albuerne bagud under hele øvelsen.
- Sid stille på bagdelen, så twistet ikke flytter dig.

Antal gentagelser: 2 x 20



KONDITIONS- OG MUSKELTRÆNING

- Forslag til træningsprogram muffintoppe



Diagonalløft med kryds

Det giver øvelsen: træning af ryggens små rotatorer, lænd og skuldre, hofter og balder

Udgangstilling: stå på alle 4. Stå med hænderne lige under skuldrene og knæene lige under hofterne. Træk skuldrene ned mod bagdelen. Svaj over lænden svarende til det naturlige lændesvaj. Spænd bækkenbunden og sug maven.

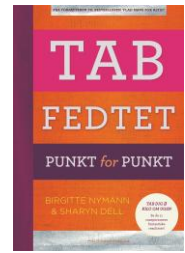
Øvelsen: løft højre arm skråt op i luften ud for skulderen og løft samtidig venstre ben op i luften lige bagud. Hold stillingen i ryggen og bøj venstre knæ og flyt højre arm så venstre fod nås med hånden. Stræk arm og ben igen og gentag med venstre arm og højre ben.

Vejrtrækning: træk vejret når arm og ben løftes, pust ud når hånd og fod føres mod hinanden. Træk vejret ind, når arm og ben strækkes ud igen. Pust ud når arm og ben sænkes til udgangsstilling.

Fokus:

- hold ryggen helt i ro under hele øvelsen.
- Hold hovedet i naturlig forlængelse af rygsøjlen.
- Spænd maven

Antal gentagelser: 2 x 10



KONDITIONS- OG MUSKELTRÆNING

- Forslag til træningsprogram muffintoppe



Diagonal mave II

Det giver øvelsen: træning af alle mavens muskler med fokus på de skrå mavemuskler og ryggens dybe muskulatur.

Udgangstilling: lig på ryggen på en sammenrullet måtte. Måtten ligger på langs af rygsøjlen. Stræk benene op mod loftet. Ræk hænderne lige op mod loftet. Spænd bækkenbunden og sug maven ind. Stræk benene så meget som din smidighed tillader. Spænd bækkenbunden, sug maven ind og løft hovedet fri fra måtten.

Bevægelsen: flyt højre arm og venstre ben i hver sin retning væk fra kroppen. Flyt arm og ben så langt som muligt, hvor spændingen i maven kan holdes. Flyt arm og ben modsatte vej igen og gentag øvelsen.

Vejrtrækning: pust ud hver gang benet føres ud over gulvet og træk vejret ind i skiftet fra det ene ben til det andet. Vejrtrækningen bliver pulserende i denne øvelse.

Fokus:

- hold balancen
- hold ryggen i ro, når arme og ben bevæges
- tryk tungen op i gangen, hvis du bliver for øm på forsiden af halsen.

Antal gentagelser: 2 x 20



KONDITIONS- OG MUSKELTRÆNING

- Forslag til træningsprogram muffintoppe

