

Formål:

- At bibeholde styrke og forebygge skader.

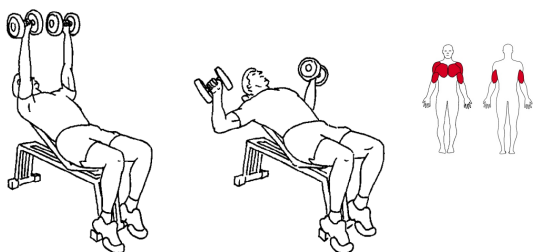
Udførelse:

- Programmet bør som udgangspunkt udføres i den angivne rækkefølge for at opnå bedst mulig effekt.
- Som udgangspunkt for alle øvelser bør man ikke opleve nogen form for ubehag eller smerte. Hvis dette forekommer, skal vægten justeres ned eller kontakt Onlinefys.dk.
- Øvelserne skal udføres med kontrol. Hvis dette ikke er muligt, skal vægten reduceres.
- Det anbefales at udføre programmet 2–3 gange om ugen, som udgangspunkt med minimum én restitution dag imellem.

Gentagelser, Sæt og Pauser:

- Der skal holdes 1–2 minutters pause mellem hvert sæt. Dette er vigtigt for at få mest muligt ud af programmet og for at undgå overtræning. Brug eventuelt en timer på mobilen for at sikre pauserne.
- Hvis du kan udføre 12 gentagelser i alle sæt med fuld kontrol, skal vægten justeres op, så du igen kun kan udføre 8 gentagelser. Dette gentages hver gang, du når 12 gentagelser, og på den måde fastholder du progression i din træning.

Nede i højre hjørne af dokumentet findes et link til en video, der viser, hvordan øvelsen udføres.



1. Skrå brystpres

1. Indstil bænken i 45° og med en lille vinkel på sædet for at undgå at glide ned.
2. Hold håndvægtene med strakte arme over brystet.
3. Sænk langsomt albuerne ud mod siderne så langt ned som du kan for at få fuld range of motion i øvelsen.
4. Pres op igen med hastighed.
5. Undgå at svaje i lænden.

Tip: Sørg for at spænde i brystet, når du presser op, for at sikre aktivering af brystmusklerne.

V: kg, Sæt: 3 , Gentagelser: 8-12 , Pause: 1 min 30 sek.

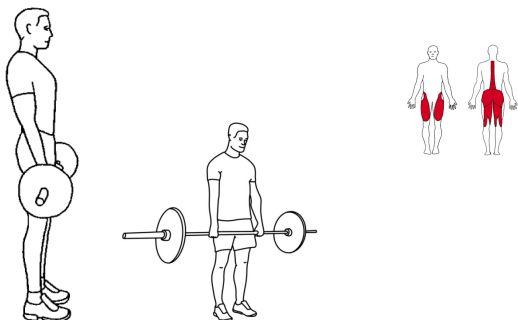


2. Roning på skrå bæk

1. Start siddende, lænet forover med brystet støttet mod bænken som er vinklet 45 grader.
2. Lad håndvægtene hænge i armene ned mod jorden.
3. Start bevægelsen ved at trække skulderbladene sammen og træk albuerne op og bagud.
4. Løft håndvægtene så højt at, at de berører bænken før de kontrolleret sænkes tilbage til udgangsstillingen.

V: kg, Sæt: 3 , Gentagelser: 8-12 , Pause: 1 min 30 sek.

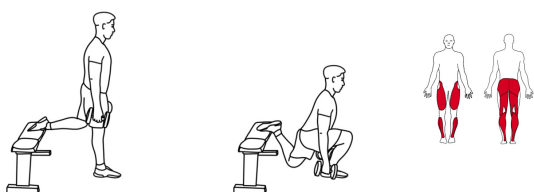




3. Dødløft

1. Stå med en skulderbreddes afstand mellem benene, og hold tyngdepunktet lige gennem kroppen.
2. Hold vægtstangen i strakte arme, ret derefter kroppen op med vægten så tæt på kroppen som muligt uden at forstyrre bevægelse.
3. Derefter sættes vægten ned i samme bevægelse mønster hvor efter øvelsen gentages

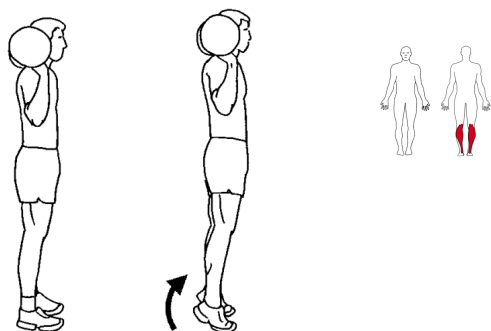
V: kg, Sæt: 3 , Gentagelser: 8-12 , Pause: 1 min 30 sek.



4. Bulgarian split squat på stol m/håndvægte

1. Stå med bagerste ben på en stol og en håndvægt i hver hånd.
2. Sænk dig ned til du har ca. 90 grader i forreste knæ og før dig op til udgangspositionen igen.
3. Knæ og tå skal pege ligefrem og ryggen holdes ret under hele øvelsen.

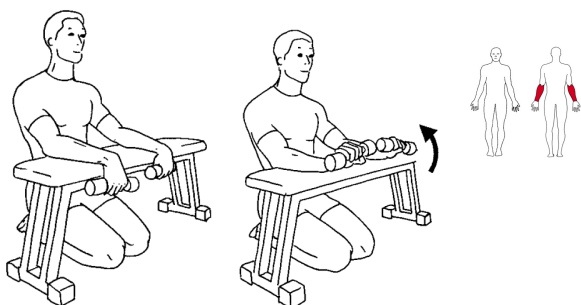
V: kg, Sæt: 3 , Gentagelser: 8-12 , Pause: 1 min 30 sek.



5. Calf raises

1. Stå med stangen hvilende på skuldrene og ca. en hoftebreddes afstand mellem fødderne.
2. Pres op til tåstående og sænk roligt ned igen.

V: kg, Sæt: 3 , Gentagelser: 8-12 , Pause: 1 min 30 sek.



6. Håndledsstræk m/støtte, m/håndvægte

1. Sid på knæ med underarmene hvilende på bænken.
2. Hold håndvægtene i et fast greb med hænderne pegende ned mod gulvet.
3. Pres håndleddene bagover mens underarmene bliver på bænken.
4. Lad langsomt håndvægtene glide tilbage og gentag.

Lav eventuelt også til modsatte side således at håndfladerne peger opad

V: kg, Sæt: 3 , Gentagelser: 8-12 , Pause: 1 min 30 sek.

