

Startprogram

Et enkelt program for deg som er ny på trening



Hvor ofte?

Tren programmet 2 ganger i uka, gjerne med minst én dag mellom øktene.

For eksempel: Mandag + torsdag eller tirsdag + fredag

Det viktigste er ikke hvilke dager du velger, men at du får trent ganske regelmessig.



Oppvarming

Start økten med 5–10 minutter rolig aktivitet.

Du kan for eksempel bruke:

Tredemølle, sykkel, ellipsemaskin eller romaskin

Du trenger ikke bli sliten. Målet er bare å bli varm og klar til å trene.



Forklaring

Programmet består av 6 øvelser, som sammen trener hele kroppen. På flere av øvelsene er det et lett oppvarmingssett før arbeidssettene. De er det lurt å gjøre for å sikre at muskulaturen er god og varm, slik at du presterer best mulig, reduserer skaderisiko og får mest mulig utbytte av økta.

På arbeidssettene skal det gjerne være ganske tungt, men ha fokus på teknikk før du legger på for mye. De første gangene kan det være lurt å kjenne at du kunne klart 4-5 repetisjoner ekstra. Etterhvert som du blir tryggere på teknikken og hva du klarer kan du løfte så tungt at du kunne klart 1-3 repetisjoner til.

Pausene kan gjerne være 1-2 minutter mellom settene. Hvis du føler deg sliten når pausen er ferdig, så venter du litt lenger. Det er ingen premie for å starte neste sett før du er klar.

NB: Følg med rundt deg, og hvis noen ønsker å kjøre et sett mens du har pause, så lar du de gjøre det.

Programmet

1

Øvelse 1 - Beinpress

- 1 lett oppvarmingssett 10-12 repetisjoner
- 2 arbeidssett x 8-12 repetisjoner

Trener hovedsakelig lår og sete.

Start med et lett sett først for å venne kroppen til bevegelsen. Deretter går du over til arbeidssettene.

Velg en belastning du kan kontrollere gjennom hele bevegelsen.



2

Øvelse 2 - Brystpress

- 1 lett oppvarmingssett 10-12 repetisjoner
- 2 arbeidssett x 8-12 repetisjoner

Trener hovedsakelig bryst, skuldre og triceps.

Bruk oppvarmingssettet til å finne riktig bevegelse og seteposisjon før du øker belastningen.



3

Øvelse 3 - Sittende roing

- 1 lett oppvarmingssett 10-12 repetisjoner
- 2 arbeidssett x 8-12 repetisjoner

Trener hovedsakelig rygg og biceps.

Fokuser på kontroll i oppvarmingssettet før du går over til tyngre arbeidssett.





Øvelse 4 - Nedtrekk

- 2 arbeidssett x 8–12 repetisjoner

Trener hovedsakelig rygg og biceps.

Fokuser på kontroll og teknikk



Øvelse 5 - Rygghev

- 2 arbeidssett x 8–12 repetisjoner

Trener hovedsakelig bakside lår, sete og rygg.

Beveg deg rolig og kontrollert.



Øvelse 6 - Crunch på bosuball

- 2 arbeidssett x 8–12 repetisjoner

Trener hovedsakelig mage.

Dersom du kjenner det mer i rygg enn i magen, forsøk å sette deg litt lengre ned på bosuballen.

