

Slankmedkasper.dk

Kom i form hjemme i stuen!



Det er ikke altid man har lyst, tid eller råd til at gå i Fitness center- men derfor er der stadig ingen undskyldning for ikke at komme i top form, med disse øvelser som medfølger denne plan kan du stadig komme i topform. Hvis du samtidigt bruger en af mine kostplaner vil du hurtigt kunne se og mærke resultater i både styrke og på vægten/målebåndet.

Sørg for at træne intenst ca. 30 min. Til at lave alle øvelserne. Træn denne plan igennem ca. 3-5 gange om ugen.

Husk evt. at kombinere denne træning med løb eller en lang gå tur gerne 20-30 min hver eller hver anden dag.

Krav til dig ved disse øvelser:

At du anskaffer dig to vandflasker, fylder dem med sand så de får en god vægt!

(Aller bedst ville det dog være at investere i et par håndvægte som passer dig vægt mæssig !)

Held og lykke med din nye træning.

Øvelse nr.1



Biceps Curl.

Med elastik eller håndvægte/ vandflaske fyldt med sand.

1. stå med let spredte ben og ret ryg, husk et lille bøj i knæledet.
2. Før den ene arm lodret op mod skulderen i en kontrolleret bevægelse sørg for at stræk håndledet gennem hele øvelsen, stop øvelsen når håndvægten er helt oppe ved skulderen, sænk langsomt håndvægten igen til startpunktet og gør det samme med den anden arm.
3. gentag øvelsen således at du får lavet 8-12 gentagelser med hver arm. Og 3 sæt.
4. Man kan også som vist på billedet lave det med en lang stang. Princippet er det samme.

Øvelse nr.2



Triceps overhoved øvelse:

Sid med ret ryg på en stol, eller bænk.

Hold en håndvægt eller vandflaske- med sand i hver hånd Over hovedet.

Dine arme skal være strakte mod loftet og kig ligefrem.

Sænk dine vægte langsomt ned bag dine skuldre, kun ved at bøje albuerne, intet andet skal være i bevægelse. Stræk dine arme mod loftet igen og husk at holde dine albuer fremad.

Igen husk 8-14 gentagelser og 3 sæt

Øvelse 3.



Ryg træning en arm af gangen.

1. Læg dig på gulvet og i samme position som hvis du skulle lave armbøjninger!
2. du skal støtte med et par håndvægte i hånden i stedet for at have hænderne direkte på gulvet.
3. Forskyd vægten over på din højre hånd, hvorefter du trækker den venstre håndvægt op til dit bryst og sænk den igen. Forskyd vægten over på venstre hånd og træk den højre vægt op til brystet, gentag øvelsen til du har taget så mange gentagelser du kan! Gentag dette 3 sæt.



Øvelse 4. ben og balde træning

1. Placer fødderne i hoftebredde, og stå med let bøjede knæ. Løft hagen, sænk skuldrene, hold ryggen ret og skub enden bagud.

2. Bøj ned i knæene ca. 90 grader, søg ned med enden, som om du skulle sætte dig på en lille stol bagved (uden at kigge). Kom tilbage til Start positionen ved at sætte af gennem hælene, og pres opad. Husk at holde brystet løftet og hovedet i lige linje uden at spænde i nakken og skuldrene.

(Obs: har du knæproblemer, skal følgende ikke gøres)

For at presse ballemuskulaturen maksimalt, kan du med fordel gå dybere ned i knæ, gerne under 90 grader.



Øvelse 5. Maveøvelse og ryg øvelse.

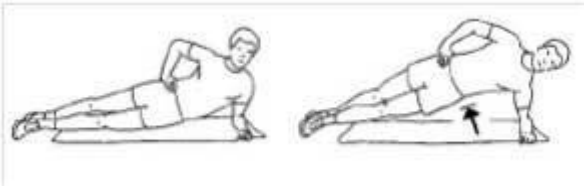
PLANKEN.

1. Læg dig på maven. Underarme og håndflader på gulvet pegende ligefrem, 90 grader bøjede albuer og skuldre over albuer. Kom op på tæer. Så løfter du kroppen op, holder nakke og hoved i forlængelse af kroppen og kigger ned. Pas på at du ikke stikker numsen for højt op, svajer for meget i ryggen eller hænger i skuldrene. Hold øvelsen så længe du kan, hold 30-40 sekunders pause og gentag så øvelsen.

Vil du gøre øvelsen sværere, kan du fx hæve og sænke skiftevis det ene og det andet ben.

Øvelse 6.

SIDE PLANKE.



1. Løft kroppen fra gulvet, og balancer på den ene underarm og siden af foden. Spænd dine mavemuskler, træk vejret og slap af i dine skuldre. Hold positionen i mindst 30 sekunder – byt side herefter. Hold 60 sek. Pause og gentag øvelsen 2-3 gange mere på hver side.



Øvelse 7. Liggende twist.

1. Lig på ryggen, bøj begge ben så de er fri fra gulvet. Brug armene til at holde stabiliteten i kroppen. Før knæene og den ene side mod gulvet i et roligt og kontrolleret tempo. Løft op og sænk kontrolleret mod den anden side. Benene sænkes så meget du kan, uden at de rammer gulvet. Løft tilbage til start position og gentag øvelsen til den anden side. Hvis du ønsker mere belastning på øvelsen, så kan du strække begge ben lige mod loftet.



Øvelse 8. Bryst

Armbøjninger.

Du kan vælge at lave de lidt lettere armbøjninger ved at holde knæene på gulvet, hvis du ikke kan lave almindelige.

Ryggen skal være flad

Hvis du vil være god til at lave armbøjninger, skal du kunne holde rygsøjlen i samme position under hele øvelsen. Der skal kunne stå en skål med vand på dit bækken og ryggen under hele øvelsen. Når du retter opmærksomheden mod at holde ryggen ret, kan det godt gå ud over antallet af armbøjninger, men træningseffekten bliver faktisk større – både hvad angår muskelstyrke og muskelmasse. Desuden forebygger du skader.

Sænk skuldrene

Når du har lagt dig i startpositionen, sænker du skuldrene væk fra ørerne. Det sikrer, at skuldrene arbejder i en hensigtsmæssig stilling, og hjælper dig med at holde rygsøjlen og nakken lige.

Brug 2-3 sekunder på at komme fra strakte arme og helt ned at røre gulvet. Det tempo opnår du ved at tælle til 3 på vej op og 3 på vej ned. Hold bundpositionen et kort øjeblik, før du strækker armene så kraftfuldt og hurtigt, som du kan. Begynd straks den næste armbøjning, når du har strakt armene helt ud, så musklerne ikke får en pause. Lav ca. 3 sæt altså 3 omgange med armbøjninger.

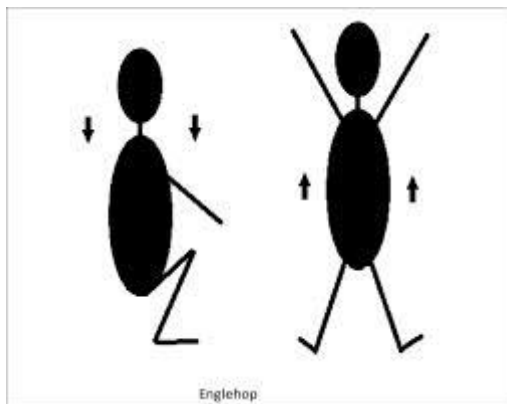
Øvelse 9 nederst mavemuskler og lår.

Sæt dig på en stol med hænderne inde under dine lår, have ret ryg og kig ligefrem, løft derefter langsomt dine ben som vist på billedet og sænk langsomt dine ben igen, dog uden at fødderne rører gulvet gentag øvelsen til udmattelse og gentag igen derefter 2-3 gange.



Øvelse 10 Englehop.

Slut af med de klassiske englehop. Stå på stedet sæt dig på hug og rør med hænderne på gulvet, og spring derefter op med armene i vejret, gentag øvelsen til du virkelig ikke kan mere, gerne af 2-3 omgange.



Konditionstræning:

konditionstræning ca. 2-3 gange om ugen.

Løb for begynder:

Når man er begynder i løb, er det vigtigt ikke at lægge for hårdt ud. Hvis du som begynder, bare spurter der ud af, kan du rolig regne med skader.

Der findes mange løbeprogrammer, et eksempel kunne være dette:

Dag 1	-10 min. rask gang -5 min. løb i roligt tempo -5 min. rask gang -20 min. total
Dag 2	Rask gang i 20 min (tæller ikke med i dit træningsprogram)
Dag 3	-10 min rask gang -5 min løb i roligt tempo, -5 min rask gang -20 min total

Også øger du løbe tiden. Du kan evt. finde andre gode løbeprogrammer på nettet.

Løb er den motion form, hvor du forbrænder flest kalorier og hvor du får rørt flest muskelgrupper. Jeg vil derfor klart anbefale dig at gøre dig mest i løb. Om du gør det på løbebånd eller udenfor, er helt op til dig selv.

En anden god måde at forbrænde kalorier er ved spinning. Det er en god måde at presse sig selv på, da det er svært ikke at give sig 110 % når man sidder og kampsveder. Spinning er den form for motion hvor du har den største efterforbrænding. Du kan evt. sætte en spinningstime på den ene af de dage hvor du har cardiotræning.

Din træningsuge vil komme til at se således ud. Når ugeplanen er gennemført, starter du forfra.

Dag 1	Styrketræning
Dag 2	Cardio
Dag 3	Styrketræning
Dag 4	Fri
Dag 5	Styrketræning
Dag 6	Cardio
Dag 7	Styrketræning

Når du efter et par måneder har udført denne træning, kan du evt. selv bygge på med flere øvelser ved hver muskelgruppe.

Held og lykke med din træning.

Kostvejleder

Kasper Grundsøe