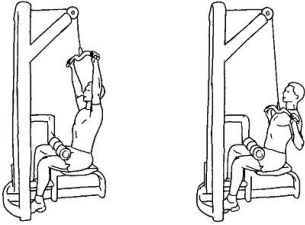
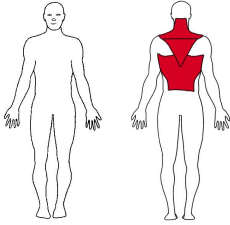
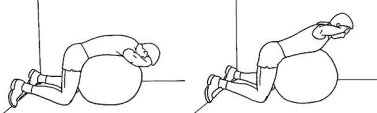
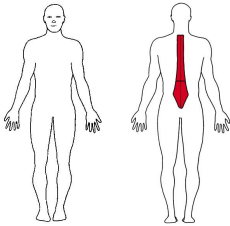
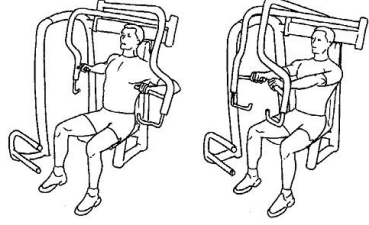
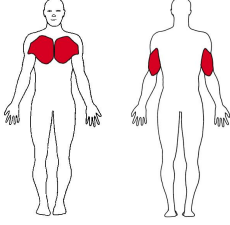
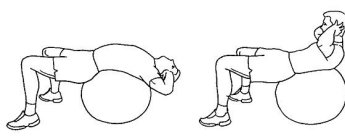
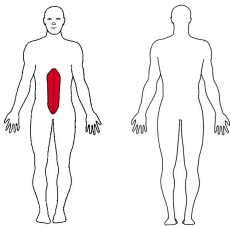
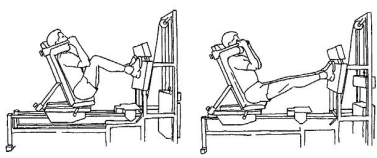
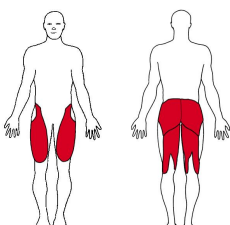


Træningsprogram Helkropsprogram - basis (til fitnesscenter)

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Træk til bryst / Latissimus mechine			2-3 sets x 10 reps Lårpude	Tag et bredt greb, læn dig lidt bagud og kig skråt op. Skyd brytskassen frem og træk stangen ned til brystet. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag. Træner primært: m.latissimus dorsi, m.teres major. Assisterende muskler: m.trapezius, m.rhomboides, m.biceps brachii, m.deltoideus m.fl.
2 - Rygløft på bold 2			2-3 sets x 10 reps	Lig med overkroppen på bolden og fødderne ind til væggen. Knæene er bøjede og hænderne bag hovedet. Spænd i lænderyggen og løft overkroppen i en rolig bevægelse. Sænk roligt tilbage og gentag.
3 - Brystpres 2 / Chest press			2-3 sets x ____ reps Sædehøjde	Sid med afslappede skuldre og et godt greb om håndtagene. Albuerne holdes på højde med grebet. Pres frem til armene er strakte og før dem langsomt tilbage til brystkassen. Træner primært: m.pectoralis major, m.triceps brachii. Assisterende muskler: m.deltoideus.
4 - Mavebøjning på bold 2			2-3 sets x 10 reps	Lig med ryggen på bolden og rul så langt bagover som muligt uden at miste balancen eller fodfæstet. Benstillingen er bred. Løft hovedet og overkroppen, så kun den nederste del af ryggen er i kontakt med bolden. Sænk roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.
5 - Siddende benpres / Horizontal leg press			2-3 sets x 10 reps Rygstøtte Skulderpude	Placer benene på fodstøtten i en skulderbreddes afstand. Bøj ca. 90 grader i knæene. Spænd op i mave- og lænderegionen og pres op til benene er næsten strakte. Vend tilbage til udgangspositionen og gentag.