

Træningsprogram nyt træningsprogram

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Nakke 2				Placér den ene hånd på hovedet og lad det hænge ned mod skulderen. Derefter drejes hovedet lidt mod denne skulder. Træk forsigtig ned mod brystet, således at det strækker i nakken på modsat side. Sørg for at sænke den modsatte skulder. Hold stillingen 15-20 sek. Gentag til den anden side.
2 - Bryst 1				Stå med siden til en dørkarm eller lignende. Stræk den ene arm ud og placér underarmen mod dørkarmen på højde med hovedet. Drej kroppen langsomt væk fra dørkarmen til der mærkes et godt stræk i brystmuskulaturen. Hold 15-20 sek. og byt arm.
3 - Liggende bøjning af nakken			2-3 sets x 3-5 reps	Lig på ryggen på en måtte. Lav en lille nikkebevægelse så der forsøges at lave en lille dobbelthage og hold stillingen i ca 10 sekunder.
4 - Holdningsøvelse m/ryggen mod væg			2-3 sets x 10 reps	Stå med ryggen mod væggen. baghovedet holdes mod væggen og hagen trækkes lidt ind. Fødderne skal være ca. en skolængde fra væggen. Løft armene og hovedet (kaktus position) og hold dem ind mod væggen. Armene holdes i ro således at de strækkes når du bøjer ned i knæ og glider ned langs væggen. Lav en aktiv udånding og mærk mavemuskulaturen strammes mens du bøjer ned i knæene. Du skal gerne mærke et stræk i den i midten af den nedre del af ryggen når øvelsen laves.
5 - Armstræk smalt greb 2			2-3 sets x 10 reps	Stå på tær og hænder med strakt fiskeret krop. Hænderne er placerede med en skulderbreddes afstand. Med albuerne ind til kroppen sænkes kroppen ned mod gulvet. Pres op igen og gentag.
6 - Firefodsstående arm- og benløft			2-3 sets x 10 reps	Stå på alle fire uden at "hænge" i skulderpartiet. Løft hovedet således at det er i forlængelse af kroppen og træk hagen ind. Træk også maven ind og lav "flad mave". Derefter strækkes det ene ben bagud. Samtidig løftes modsatte arm. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag modsat.