

Active Trening

Førstegangsprogram

For: Active Trening Kunder Av: Active Trening (Ikke signert)



Uke 1-4: Gjennomfør 2 runder pr apparat/ 12-15 repetisjoner.

Uke 5-10: Gjennomfør 3 runder/ 10-12 reps.

Uke 11-15: Gjennomfør 3 set/ 8-10 reps.



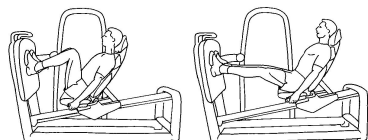
1. OPPVARMING

Du kan velge et program og starte løpebåndet, eller bare trykke start. For å endre hastigheten trykk pluss/minus og for å endre stigningen trykk pil opp/pil ned. For å avslutte trykk stopp.

Tredemølle

1: Intensity: 50 %, Duration: 0 sek

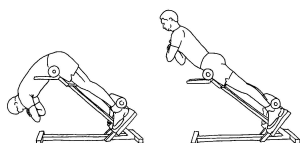
2: Tid: 15 MINUTTER, Program: , Level: , Distanse: , Puls:



2. Skråsittende benpress / Leg press

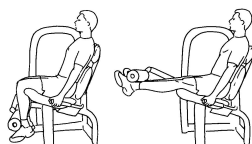
Plasser benene på fotbrettet i skulderbreddes avstand. Ha ca. 90 grader i knærne. Stram opp i mage- og korsryggregionen og press opp til benene er nesten strake. Vend tilbake til startstillingen og gjenta.

Sete:



3. Rygghev strak

Ligg med strake ben og la overkroppen henge ned mot gulvet. Stram opp i magen, i korsryggen og løft overkroppen i en rolig bevegelse. Under bevegelsen er overkroppen strak. Senk rolig tilbake og gjenta.

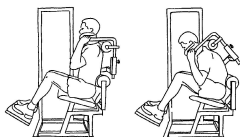


4. Knestrek 2 / Leg extension

Sørg for å ha god støtte i korsryggen. Sitt med bøyde knær (ca. 120 grader) og strekk benene maksimalt ut. Markér gjerne toppunktet og senk rolig tilbake.

Trener primært: m.quadriceps femoris. Assisterende muskler:

Sete: , Ankelpute:

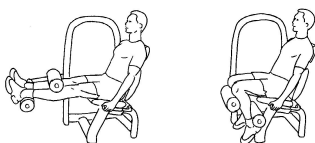


5. Sit up 1 / Abdominal crunch

Sitt helt tilbake i setet slik at du har god støtte i korsryggen. Grip om håndtakene og trekk overkroppen fram og ned, samtidig som du krummer litt i ryggen. Vend tilbake til startstillingen og gjenta.

Situp, situps, sit-up

Setehøyde: , Skulderpute: , Fotbrett:

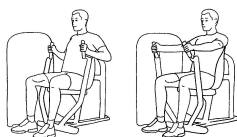


6. Sittende lårcurl / Seated leg curl

Sitt helt tilbake i setet og fiksér overkroppen med grep om håndtakene. Press ankene mot puten, bøy maksimalt i knærne og vend rolig tilbake til startstillingen.

Trener primært: m.biceps femoris, m.semitendinosus, m.semimembranosus. Assisterende muskler: m.gastrocnemius.

Sete: , Ankelpute: , Håndtak:

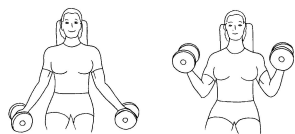


7. LF: Brystpress/Chest press

Sett deg godt inntil setet. Rett opp ryggen, press brystet lett fram og skyv håndtakene fra deg. Før dem rolig tilbake til utgangsposisjonen. Pass på å ha lave skuldre.



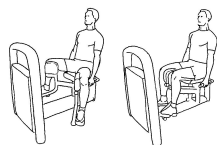
 Vis video



8. Sittende biceps curl m/utadrot. skulder 1

Sitt med støtte i ryggen. Rotér utover i skuldrene slik at håndflatene vender utover. Bøy i albue og løft hantlene opp mot skuldrene. Senk hantlene og gjenta. Hold overarmene "låst" under hele bevegelsen.

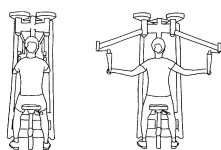
Trener primært: m.biceps brachii. Assisterende muskler: m.brachialis, m.brachioradialis m.fl.



9. Cybex: Hip Ad

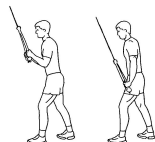
Sitt helt tilbake i setet, grip omkring håndtakene og fiksér overkroppen. Press knærne mot putene og før benene helt sammen. Slipp benene ut til siden igjen og gjenta. Sørg for en jevn og kontrollert bevegelse.

Ryggstøtte: , Håndtak:



10. Gym 80 Upper back fixator

Sitt med støtte mot brystkassen og hold strake armer rett frem. Press armene ut til siden samtidig som skulderbladene trekkes sammen. Før langsomt tilbake og gjenta.



11. Stående triceps press 1

Ta et godt grep om tauet, hold albue inne mot kroppen. Press ned slik at armene strekkes helt.

Trener primært: m.triceps brachii.



12. Intervall 4x4

Utholdenhet:

Arbeidstid 4 minutter

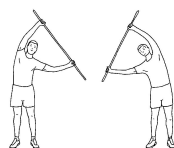
Pauser 3 minutter

Intensitet: Høy

Tredemølle

1: Intensity: 50 %, Duration: 0 sek

2: Tid: , Program: , Level: , Distanse: , Puls:



13. Stående sidebø med stokk

Stå på gulvet med ca hoftebredde avstand mellom bena og en stokk med bredt grep i strake armer over hodet. Bøy så overkroppen rolig fra side til side. Hold hofta og bekken i ro.



14. Bakside lår og legg 2

Stå med hendene i siden og plasser den ene foten på en benk eller lignende. Hold benet strakt og ryggen rett mens du presser overkroppen framover. Gjør dette til du kjenner at det strekker på baksiden av låret. Hold 30 sek. og bytt ben.

