


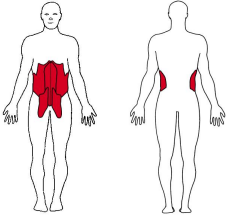
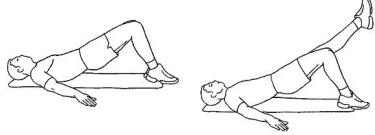
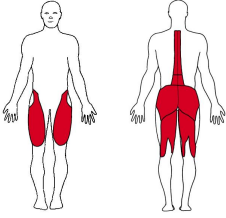

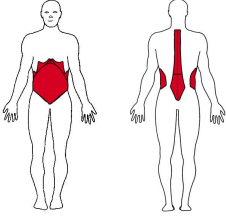
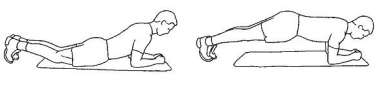
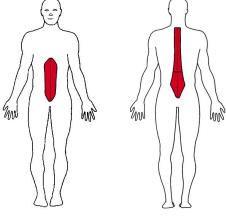
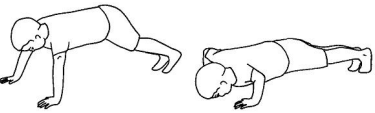
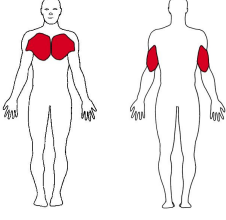
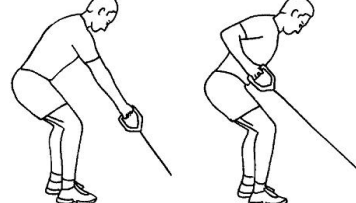
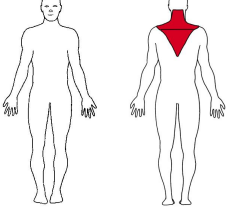
# Under uddannelse

UCN Nordjylland

Af: Christoffer Lund

Træningsprogram Coretræning part 1



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Mavebøjning med løftet ben			3 sets x 10 reps	Lig på ryggen og løft benene, således at hofte- og knæleddet danner en 90 grader vinkel. Placer fingrene i tindingerne, og lav 10 reps. Herefter laves 10 reps, hvor højre albue møder venstre knæ, og ligeledes 10 reps til den anden side.
2 - Bækkenløft m/knæstræk			15sek	Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i gulvet. Spænd i ballerne og løft bækkenet og den nedre del af ryggen. Hold stillingen og stræk det ene ben. Hold stillingen i 30 sek. og sænk roligt tilbage. Gentag med modsatte ben. Træner primært: m.erector spinae, m.gluteus maximus, m.quadriceps femoris. Assisterende muskler: m.biceps femoris, m.semitendinosus, m.semimembranosus.
3 - Planken - side			30sek	Læg dig på siden med kroppen strakt. Løft den modsatte fod og hold i 30 sekunder, gentag med modsatte side.
4 - Planken med "skulderbladsstrækkere"			15sek	Lig på tæer og albuer, og skiftevis saml og spred skulderbladene (scapular push-ups) Firefødsstående bækkenløft
5 - Push-ups			___ sets x 25 reps	Stå på tæerne og hold overkroppen fikseret på strakte arme. Skulderbredt greb. Sænk kroppen mod gulvet og pres tilbage. Udåndingen skal være et kort og kraftigt stød.
6 - Roning med elastik			___ sets x 25 reps	Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne og let bøj i knæene. Sænk overkroppen fremover med ret ryg. Tag fat i et håndtag på nederste hjul på trækkapparat. Start bevægelsen ved at hive skulderen bagover, bøj derefter albuen og hiv skulderbladet ind mod ryggraden. Før roligt tilbage. Fikser albueleddene i samme position under hele bevægelsen og spænd mavemuskulaturen for at stabilisere ryggen.

# Under uddannelse

UCN Nordjylland

Af: Christoffer Lund

Træningsprogram Coretræning part 1



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - Stående benløft ud 3			3 sets x 15 reps	Stå med samlede ben og sæt en elastik om begge forfødder. Træk den ene fod til siden 15 gange, gentag skråt foran og bagud. Gentag i modsatte side. Træner primært: m.gluteus medius, m.gluteus minimus, m.tensor fascia latae. Assisterende muskler: m.gluteus maximus.
8 - Stående knæløft m/elastik			___ sets x 15 reps	Fastgør elastikken nederst i ribben og rundt om anklen på det aktive ben. Stå med ryggen til ribben og hænderne i siden. I udgangspositionen er benet strukket lidt bagud, hvorfra det trækkes frem og op. Både hofte og knæ er bøje i slutstillingen. Byt ben.
9 - Stående benløft bagud m/elastik			___ sets x 15 reps	Stå med samlede ben, og fastgør elastikken omkring begge ankler. Spark bagud med let bøjet knæ. Gentag med andet ben
10 - Superman			___ sets x 30 reps	Lig fladt på maven med armene strakte over hovedet. Løft den ene arm og det modsatte ben strakte op fra gulvet og sænk dem langsomt ned igen. Løft derefter modsatte arm og ben. 30 reps i alt (15 hver side)