

Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Av: Rigmor Christensen

Treningsprogram Styrke til Gym X

Antallet er åttre i musikken



Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Ettbens diagonalgange			Sang 9 In his Kiss Stå på v.fot 8 8 2 Stå på h.fot: 8 8 2	Stå på ett ben med bøy i knær og armer. Før motsatt arm og ben frem og tilbake som om du skulle gått langrenn.
2 - Ettbens knebøy 1			Sang 9 Stå på h.fot 1 x 8 Stå på v.fot 1 x 8 Stå på h.fot 1 x 8 Stå på v.fot 1 x 8	Stå på ett ben. Det passive ben kan eventuelt settes bak det andre og kun støtte bevegelsen. Bøy ned til ca. 90 grader i kneet. Hold overkroppen oppreist og blikket fram. Gjenta med motsatt ben.
3 - Step-up med kneløft			Sang 10 Addicted to love En og en fot 4 x 8 Kun v. kneopptrekk 8 x 8 En og en fot 4 x 8 Kun h. kneopptrekk 8 x 8	Stå foran en step eller et trappetrinn. Gå opp på trinnet med høyre ben. Løft deretter venstre kne høyt opp og senk deg deretter rolig ned til startstilling. Gjenta øvelsen med motsatt ben. Sørg for at hofter, kne og tå er i linje med hverandre.
4 - Utfall og bakre ben på step / stol			Sang 10 Enkle v. knebøy 4 x 8 Hold v.knebøy, puls ned 4 x 8 Enkle h. knebøy 4 x 8 Hold h.knebøy, puls	Stå med bakre ben på stol og en hantel i hver hånd. Senk deg ned til du har ca 90 grader i fremste kne og skyv deg opp til utgangsposisjon igjen. Kne og tå skal peke rett frem og ryggen holdes rett under hele øvelsen.
5 - Knebøy 1			Sang 10 Tre dype knebøy, opp på 4 8 x 8	Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.
6 - Push up smalt grep 1			Sang 11 American Woman Med knær i bakken 12 stk Gjentas 3 gang vekselvis med neste øvelse	Stå på tær og strake armer med hendene plassert på en benk. Ha et skulderbrett grep. Sørg for at albue føres tett på kroppen når du senker kroppen ned mot benken. Press tilbake.

Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Av: Rigmor Christensen

Treningsprogram Styrke til Gym X

Antallet er åttre i musikken



Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - Dips på en benk			Sang 11 Med bøyde eller strake føtter 8 Gjentas 3 gang vekselsvis med forrige øvelse	Støtt deg mot benken med ca. skulderbreddes grep. Kroppen holdes tilnærmet strak slik at kun hælene er i gulvet. Bøy i albuen og senk kroppen ned mot gulvet. Press opp igjen. Trener primært: m.triceps brachii, m.deltoides, m.pectoralis major. Assisterende muskler: m.pectoralis minor, m.serratus anterior m.fl.
8 - Liggende bekkenrotasjon 2			Sang 12 You Got It Tell 4 takter til hver side, bytt side 4 x 8 Gjentas på vers	Ligg på ryggen med 90 grader i hofter og knær. Hold armene ut til siden. Roter bekkenet og benene vekselvis mot høyre og venstre. Sørg for å holde benene samlet.
9 - Ryggliggende dobbel bensenk			Sang 12 Sammen , så ut, 2 gang pr åtter 4 x 8 Sammen , så ut, 2 gang pr åtter 6 x 8 Sammen , så ut, 2 gang pr åtter 7 x 8 Gjentas på refreng	Ligg på ryggen med 90° i hofter og knær. Plasser gjerne hendene under korsryggen og trekk navlen inn og press korsryggen lett ned mot hendene. Pust ut og senk langsomt begge benene til føttene så vidt berører gulvet. Bevegelsen skal skje i hoften, unngå derfor å bøye eller strekke knærne under bevegelsen. Pust inn og løft langsomt føttene opp til utgangsstillingen igjen. Forsøk å hold et jevnt press fra korsryggen og ned i gulvet under hele bevegelsen. Hold knærne mer bøyd hvis du ikke klarer å holde presset. Strekk knærne lenger ut for økt belastning.
10 - Ryggliggende ettbens senk			Sang 12 Strak fot om du greier Senk ned og opp på 4, bytt fot 4 x 8 Senk ned og opp på 4, bytt fot 2 x 8 Gjentas på	Ligg på ryggen med 90° i hofter og knær. Plasser fingrene på innsiden av hofteskammen. Trekk navlen inn. Pust ut, senk høyre fot og strekk benet ut. Trekk inn navlen så mye som mulig. Pust inn og bøy og hev benet opp til utgangsstillingen igjen. Unngå økt svai i korsryggen. Ikke senk benet lenger ned enn at du klarer å holde korsryggen i gulvet.
11 - Planken			Sang 13 All this time Hold på vers, hvil litt før ref. Opp og ned på strake armer på mellomspill	Stå på tær og albuer og la bekkenet hvile mot gulvet. Løft bekkenet opp fra gulvet ved å stramme opp i rygg og mage. Stabiliser kroppen i denne stillingen og hold 3-5 sek. Hvil tilsvarende og gjenta. Føttstående bekkenhev
12 - Planken - rulle fra side til side			Sang 13 Over på ene siden, strekk ut og over til andre siden 4 x Gjentas på refreng	Støtt deg på albuer og tær. Løft bekkenet slik at kroppen er strak (som en planke). Stram rygg- og magemuskulaturen og stabiliser kroppen i denne stillingen. Legg så vekten over på den ene albuen og dreie hele kroppen som én enhet. Rull tilbake og videre over på den andre albuen. Hver stilling bør holdes i minimum 5 sek.

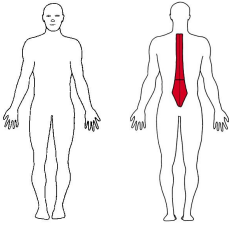
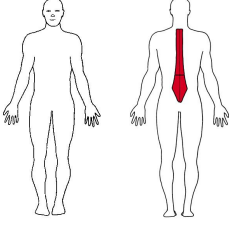
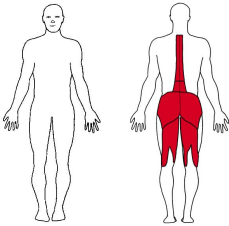
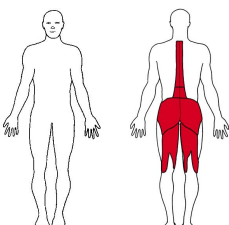
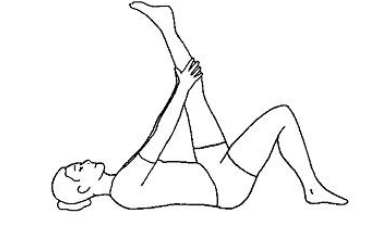
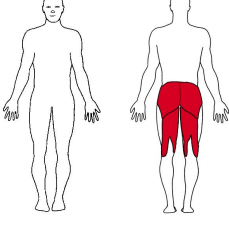
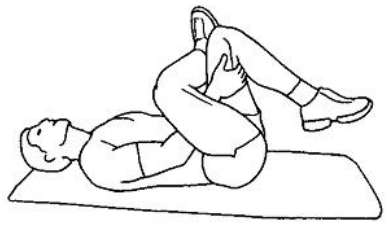
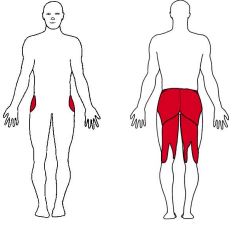
Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Av: Rigmor Christensen

Treningsprogram Styrke til Gym X

Antallet er åttene i musikken



Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
13 - Mageliggende rygghev 1			Sang 14 Till The Right Man Comes Along 1 løft pr åtter 4 x 8 Gjenta første del av vers	Ligg på magen med armene under hodet. Knip setet sammen og stram ryggmuskulaturen og løft overkroppen opp fra gulvet. Hold stillingen i 3-5 sek. og senk overkroppen tilbake. Hvil tilsvarende før du gjentar øvelsen.
14 - Mageliggende rygghev med armsving			Sang 14 Armer fram, tilbake og ned 7 x 8 Gjenta 2.del av vers (3 x 8 siste vers)	Ligg på magen med armene under hodet. Knip setet sammen og stram ryggmuskulaturen og løft overkroppen opp fra gulvet. Før armene en enkelt gang fram over hodet og tilbake mens du holder stillingen. Senk overkroppen og gjenta øvelsen.
15 - Mageliggende diagonalhev			Sang 14 En på hver side pr åtter 4 x 8 Gjentas på refreng (8 x 8 på siste)	Ligg på magen med strake armer over hodet. Løft den ene armen og det motsatte ben opp fra gulvet og senk langsomt tilbake. Løft deretter motsatt ben og arm.
16 - Mageliggende benhev 2			Sang 14 2 løft pr åtter 2 x 8 Etter siste refreng	Ligg på magen med begge knærne bøyd ca. 90 grader og armene ned langs siden. Stram opp i setemuskulaturen og løft knærne 5-10 cm'er over gulvet. La bevegelsen foregå i hoften. Hold i 3-5 sek. og hvil tilsvarende.
17 - Bakside lår og sete 4			Sang 15 Forever In	Ligg på ryggen med bøyde ben og føttene i gulvet. Løft og strekk det ene benet mot taket. Grip omkring benet og trekk det forsiktig mot deg, til du kjenner det strekker på baksiden av låret. Hold stillingen i 15-20 sek.
18 - Sete 2			Sang 15	Ligg med det ene benet krysset over det andre, slik at ankelen hviler på motsatt kne. Hold omkring låret og trekk det mot brystet til du kjenner at det strekker i setemuskulaturen. Hold 15-20 sek. og bytt ben.

Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Av: Rigmor Christensen

Treningsprogram Styrke til Gym X

Antallet er åttre i musikken



Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
19 - Framsida lår og hofte 4			Sang 15	Ligg på siden, ta grep om ankelen på det øverste benet og trekk hælen opp mot baken. Press hoften fram til du kjenner strekket på framsiden av låret. Sørg for å holde benene samlet. Hold 15-20 sek. og bytt ben.
20 - Mage og framsida lår			Sang 15	Ligg på magen, løft føttene mot baken og ta grep omkring begge ankene. Kjennt at det strekker på framsiden av lårene og overkroppen. Hold 15-20 sek.
21 - Mage			Sang 15	Ligg på magen og løft overkroppen opp fra gulvet. La hoften henge ned mot gulvet slik at du kjenner strekket i magemuskulaturen. Hold 15-20 sek.
22 - Rygg 6			Sang 15	Sitt på knærne og senk overkroppen ned mot lårene. Strekk armene over hodet, kjennt at det strekker i ryggen og hold stillingen i 15-20 sek.
23 - Rygg 8			Sang 15	Sitt på huk og hold et grep omkring knærne. Skyt rygg til du kjenner at det strekker mellom skulderbladene. Hold 15-20 sek.
24 - Baksida lår og legg 3			Sang 15	Stå med helt strake ben og bøy deg framover til du kjenner at det strekker på baksiden av benene. Forsøk å la overkroppen henge tungt ned mot gulvet i 15-20 sek.

Norges Gymnastikk- og Turnforbund

Av: Rigmor Christensen

Treningsprogram Styrke til Gym X

Antallet er åttre i musikken



Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
25 - Utside overkropp 1			Sang 15	Løft den ene armen over hodet og senk overkroppen langsomt til motsatt side. Kjenn at det strekker på utsiden av overkroppen. Hold 15-20 sek. før du gjentar øvelsen til den andre siden.
26 - Tøyning av nakken 1			Sang 15	Stå eller sitt. Hold en hånd over kragebeinet. Bøy nakken til motsatt side av den siden du holder hånden på og roter hodet til samme side som du bøye hodet til. Blikket ditt skal peke nedover. Kjenn at det tøyer på fremsiden av nakken.