



# TRENINGSPROGRAM FOR LAVTERSKELGGRUPPER OG SENIORTRENINGSGRUPPER

*Ferdig treningstime (med musikk)*

*Instruktør: Elita Bjørknes*

Dette er en time som består av en oppvarming, en kondisjonsdel med musikk og enkle trinnkombinasjoner, en styrkedel med oppvaskkluter hvor øvelsene kan tilpasses til alle uansett fysisk form og en uttøyningsdel.

Målgruppen er instruktører som har partier med godt voksne eller en lavterskelgruppe. Instruktørene med godt trente voksne kan også lett tilpasse timen med anbefalinger som kommer vedlagt. Det er tenkt som en time som passer for de fleste friske voksne.

## **Musikk:**

Det kan brukes neste alle typer musikk som har samme tempo som den på DVDén ( 120-130 bpm). Ønsker man å bruke akkurat samme musikk som det vises på DVDén, kan den kjøpes på [www.move-ya.no](http://www.move-ya.no) (under seniorkategorien på venstre meny)

Følgende CD'er har vi brukt:

- Fit over 60 aerobic vol. 4 (pris kr. 299) Oppvarming og hoveddel.
- Fit over 60 cardio (pris kr. 299) Styrke og uttøying.

## **Styrketrening med oppvaskkluter eller ullsokker**

Dette er effektiv, billig, funksjonell og intensiv styrketrening som utfordrer hele kroppen og gir raske resultater! Aller mest må man jobbe med kjernemuskulaturen (coremuskulatur) som er de dype rygg- og magemusklene. Disse gir god kroppsholdning, balanse og fungerer som senteret i kroppen. Musikken driver timen og gir energi.

Selve belastningen forandres ved å gjøre bevegelsene større eller ha færre kontaktflater i gulvet. Hvor mye vekt man legger på klutene og hvor langt ut man strekker seg vil avgjøre belastningen. Jo lenger vektarmen blir, desto tyngre blir det. Du kan også løfte en fot eller arm og få færre kontaktflater, noe som i tillegg vil utfordre balansen ytterligere. Dette gjør at trening med kluter eller en annen type friksjon passer fra godt voksne nybegynnere til toptrente idrettsfolk.

**God trening!**





Eksempel på en styrkeøvelse med oppvaskkluter. Lett variant til venstre og mer avansert til høyre.



Eksempel på en uttøyningsøvelse for setemuskulaturen med to varianter. Til venstre for de som ikke kan ligge på gulvet