

# Grundlæggende styrketræning

Af: Lene Gilkrog

 Styrketræning & Muskelmasse

*Dette program henvender sig til dig, der ikke er vant til at styrketræne. Formålet med programmet er primært at vænne kroppen til højere belastninger og gøre dig stærkere. Du får desuden indsigt i de grundlæggende principper for styrketræning, og beskrivelser af hvordan du udfører øvelserne teknisk korrekt og forsvarligt.*

Belastning og intensitet afhænger af din træningsbaggrund. Har du aldrig trænet før, er det nødvendigt at starte med mange gentagelser og lav belastning (eks. 15 repetitioner). Du skal forvente, at du i minimum 3 måneder skal fortsætte styrketræningen med relativt mange gentagelser, så kroppen har mulighed for fysiologisk at vænne sig til træningen. Har du allerede dyrket idræt, kan du starte med færre antal gentagelser og højere intensitet. Du vil desuden allerede efter 2 måneder opleve, at du kan træne med endnu højere belastninger og færre gentagelser.

## Gode råd til styrketræning

- Hver gang du starter med en ny muskelgruppe, bør du tage et enkelt eller to opvarmningssæt med lav

vægt (ca. 40% af max), så musklerne forberedes på øvelsen.

- Du bør holde ca. 1-2 minutters pause efter hvert sæt
- Programmet udføres 2-4 gange om ugen – husk at restituere mindst 36 timer mellem hvert træningspas.

### Definition af RM

Belastningen i styrketræningsprogrammer angives ofte i RM.

X RM angiver den belastning (i kg), som du i en given øvelse lige netop kan klare X antal gange.

Eksempelvis er 12RM den vægt, du netop lige kan løfte 12 gange, og 1RM angiver den vægt, du kun kan løfte én gang – det vil sige, at 1RM er det maksimale, du kan løfte.

## Grundig opvarmning:

10-15 min på løbebånd, cykel, crosstrainer eller anden aerob opvarmning. Herefter lette armsving samt kropsvridninger.



## Ryg

Øvelse	Sæt	Repetitioner	Belastning
Træk til bryst	2-3	15	20 RM
Siddende roning/Rowing, maskine	3	15	20 RM

## Bryst

Øvelse	Sæt	Repetitioner	Belastning
Brystpres, maskine	2-3	15	20 RM

## Ben

Øvelse	Sæt	Repetitioner	Belastning
Benpres/Siddende squat, maskine	2-3	15	20 RM
Haser, maskine	2-3	15	20 RM

## Skulder

Øvelse	Sæt	Repetitioner	Belastning
Lodret skulderpres, maskine	2-3	10	15 RM

## Arme

Øvelse	Sæt	Repetitioner	Belastning
Bicepscurl, maskine eller kabel	2-3	15	20 RM
Triceps pres, maskine eller kabel	2-3	15	20 RM

## Muskelkorset

Øvelse	Sæt	Repetitioner
Mavebøjninger, lige	3-4	15
Rygbøjninger på skråbænk	3	15
Mavebøjninger skrå	3	15

På de næste sider kan du finde beskrivelser af, hvordan øvelserne udføres, og hvilke muskler der impliceres.



## Sådan udføres øvelserne

**Bemærkning:** Når du fører vægtene tilbage til udgangsposition, skal du sørge for at stoppe bevægelsen lige inden at vægtskiverne rører hinanden. Dette gælder ALLE øvelserne!

### RYG: Træk til bryst (Lat. machine)

**Muskler:** Den brede rygmuskel, bagside skulder og forside arme. (Primært: M. latissimus dorsi, m. rhomboideus og m. trapezius. Sekundært: m. biceps brachii og m. brachioradialis).

**Udgangsposition:** Brug den brede let bøjede stang. Sæt dig med front mod maskinen. Indstil benstøtten. Tag bred overhåndsfatning i stangen. Ret ryggen. Stræk armene.

**Bevægelsen:** Træk albuerne ned mod hoften, samtidig med at du trækker nedad. Træk stangen ned til den øverste del af brystet. Før armene langsomt og kontrolleret tilbage til udgangsstilling. Bevar spændingen i musklerne, når du når udgangsposition og gentag en øvelse.

**Bemærkninger:**

- Træk skulderbladene sammen
- Hold ryggen ret under hele øvelsen
- Hold kroppen i ro
- Lad armene og ryggen udføre arbejdet – ikke din kropsvægt!
- Lav bevægelsen kontrolleret!

### RYG: Rowing/Siddende roning

**Muskler:** Den brede rygmuskel, bagside skulder og forside arme. (Primært: M. latissimus dorsi, m. rhomboideus, m. trapezius, m. deltoideus posterior og m. teres major. Sekundært: m. biceps brachii, m. brachialis og m. brachioradialis).

**Udgangsposition:** Sid ved kabeltrækket med ret ryg og letbøjede knæ. Fødderne placeres, så du kan skubbe fra, når du trækker i kablet. Brug begge hænder.

**Bevægelsen:** Træk albuerne så langt tilbage som muligt. Saml skulderbladene. Før armene langsomt og kontrolleret tilbage til udgangsposition.

**Bemærkninger:**

- Hold ryggen ret
- Fokuser på at trække skulderbladene sammen
- Ryggen og armene laver arbejdet – ikke kropsvægten!



## BRYST: Brystpres (Chest press)

**Muskler:** Brystmuskler, forside skulder og bagside overarme. (Primært: M. pectoralis. Sekundært: M. triceps brachii, m. deltoideus anterior og m. serratus anterior).

**Udgangsposition:** Indstil sædet, så grebene er i brysthøjde. Ret ryggen og "hvil" den op ad rygstøtten. Skyd brystet frem. Hold håndleddene strakte. Albuerne skal være i samme højde som grebene.

**Bevægelsen:** Stræk armene uden at "låse" i albuerne. Før langsomt og kontrolleret armene tilbage til udgangspositionen.

### Bemærkninger:

- Hold ryggen ret
- Brystet og armene laver arbejdet – ikke kropsvægten!
- Hold håndleddene strakte – ellers risikerer du skader!

## BEN: Benpres/Siddende squat (Leg press)

**Muskler:** Knæstrækkerne, hoftestrækkerne samt kropsstammen (Primært: M. quadriceps, m. gluteus. Sekundært: M. Semitendinosus, m. semimembranosus, m. semibiceps femoris, m. gastrocnemius og m. soleus).

**Udgangsposition:** Sæt dig i maskinen med ryggen mod ryglænet. Fødderne placeres parallelt på pladen med hoftebredde afstand. Tærne peger lige op. Indstil sædet så modstanden begynder, når knæene er bøjet i ca. 90 grader. Tag ved i håndtagene, så du sidder mere stabilt.

**Bevægelsen:** Stræk benene langsomt og kontrolleret. Pas på ikke at låse i knæene. Bøj benene langsomt tilbage til udgangspositionen.

### Bemærkninger:

- Fødderne skal være i samme højde
- Pas på ikke at låse i knæene
- Pas på ikke at lave "kalveknæ"



## BEN: Hasemaskine, siddende (Leg curl)

**Muskler:** Hasemusklerne (Primært: M. biceps femoris, m. semitendinosus, m. semimembranosus. Sekundært: M. gastrocnemius)

**Udgangsposition:** Indstil maskinen så den øverste benstøtte er lige under knæene, og den nederste er på bagsiden af anklen (øverste af anklen). Tag fat i håndtagene, så du sidder mere stabilt.

**Bevægelsen:** Bøj benene langsomt og kontrolleret og før dem bagud. Hold spændingen i musklerne og før vægten langsomt tilbage til udgangsposition.

**Bemærkninger:**

- Indstil maskinen korrekt, så knæleddet er ud for maskinens omdrejningsakse
- Sørg for kontrollerede bevægelser

## SKULDER: Skulderpres (Shoulder press)

**Muskler:** Den store skuldermuskel (Primært: M. deltoideus. Sekundært: M. triceps brachii)

**Udgangsposition:** Indstil sædet, så grebene er i skulderhøjde. Ryggen holdes tilbage i ryglænet. Sæt fødderne bredt og sikkert i gulvet.

**Bevægelsen:** Pres begge arme opad indtil de er næsten helt strakte. Hold håndleddene strakte. Sænk vægtene langsomt og kontrolleret.

**Bemærkninger:**

- Hold ryggen ret
- Pas på ikke bøje håndleddene
- Overstræk ikke i albueleddene

## ARME: Bicepscurl

**Muskler:** Armbøjterne (Primært: M. biceps brachii og m. brachialis).

**Udgangsposition:** Indstil armstøtten, så albues omdrejningsakse er ud for maskinens omdrejningsakse. Indstil sædet, så overarmene ligger fladt på armstøtten.

**Bevægelsen:** Bøj armene op mod skuldrene. Sørg for at overarmene hele tiden har kontakt med armstøtten. Stræk armene langsomt og kontrolleret tilbage til udgangsposition.

**Bemærkninger:**

- Pas på ikke bøje håndleddene
- Overstræk ikke i albueleddene
- Sørg for at holde overarmene nede
- Sørg for at albues omdrejningsakse er ud for maskinens omdrejningsakse

## ARME: Tricepsmaskine (Arm extension)

**Muskler:** Armstrækkerne (Primært: M. triceps brachii).

**Udgangsposition:** Indstil sædet, så albues omdrejningsakse er ud for maskinens omdrejningsakse. Hold ryggen tilbage i ryglænet.

**Bevægelsen:** Tag ved grebene og pres dem nedad ved at strække armene. Bøj derefter armene langsomt og kontrolleret tilbage til udgangsposition.

**Bemærkninger:**

- Stræk håndleddene
- Overstræk ikke i albueleddene
- Sørg for at holde albuerne nede
- Sørg for at albues omdrejningsakse er ud for maskinens omdrejningsakse
- Pas på at albuerne ikke flager



## MUSKELKORSET: Mavebøjninger, lige (Sit ups)

**Muskler:** Den lige mavemuskel (Primært: M. rectus abdominis)

**Udgangsposition:** Lig på ryggen med bøjede ben. Hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hænderne under baghovedet.

**Bevægelsen:** Løft roligt og kontrolleret overkroppen, så skulderblade bliver fri af gulvet, samtidig med at du presser lænden i gulvet. Sænk roligt tilbage til udgangsposition.

**Bemærkninger:**

- Pres lænden i gulvet.
- Tænk på at holde en nød i navlen.
- Slap af i hals og nakke.
- Træk ikke i nakken, når du løfter overkroppen

## MUSKELKORSET: Mavebøjninger, skrå

**Muskler:** De skrå mavemuskler (Primært: M. obliquus externus abdominis og m. obliquus internus abdominis).

**Udgangsposition:** Lig på ryggen som ved lige mavebøjninger. Læg nu den venstre ankel ind over højre ben. Hænderne under baghovedet – eventuelt venstre arm lagt ud til siden. Løft højre skulderblad en anelse fra gulvet.

**Bevægelsen:** Før roligt højre albue mod venstre knæ. Vær opmærksom på at føre armen til siden samtidigt med at du fører den opad. Bevægelsen kommer fra maven. Sænk langsomt og kontrolleret skulderen til udgangsposition. Husk at skifte side!

**Bemærkninger:**

- Pres lænden i gulvet
- Tænk på at holde en nød i navlen
- Slap af i hals og nakke
- Øvelsen sker med mavemusklene – ikke arm og skulder!
- Søg opad og udad!



## MUSKELKORSET: Rygbøjninger (Ryg extension)

**Muskler:** Ryggen (samt balder og baglår) (Primært: M. erector spinae, Sekundært: M. gluteus maximus, m. biceps femoris, m. semitendinosus og m. semimembranosus).

**Udgangsposition:** Stå med flade parallelle fødder på stativets fodstøtte. Indstil puden, så hoften er fri. Overkroppen hænger nedad. Fold hænderne foran på panden.

**Bevægelsen:** Spænd i ballemuskulaturen. Rund i ryggen hvirvel for hvirvel, så du starter helt nede fra halebenet og slutter ved nakken. Hovedet er altså det sidste, der "ruller på plads". Løft indtil ryggen danner en lige linie i forlængelse af benene (dog en anelse svaj i lænden). Sænk overkroppen med ret ryg langsomt og kontrolleret tilbage til udgangsposition.

### Bemærkninger:

- Træk ikke i hovedet.
- Oversvaj ikke!
- Hovedet er en forlængelse af rygsøjlen!

*På næste side finder du forslag til en række udspændingsøvelser.*



## Udspænding

### Hoftebøjer (forsiden af hofte og lår)

1. Stil dig med det ene ben foran det andet (ca. 1 m afstand) – tæerne fremad
2. Ret overkroppe helt op
3. Bøj forreste ben så langt ned som muligt (husk at holde overkroppen ret op)

### Bagside af lår

1. Stil dig med det ene ben foran det andet (ca. 50cm afstand) – tæerne fremad
2. Sænk skuldrene
3. Læn dig frem over det forreste ben – mærk det spænder bag på låret

### Forside af lår

1. Stil dig på det ene ben
2. Bøj det andet op til ballen og tag fat om anklen med samme hånd
3. Knæene skal være samlet
4. "Skyd" hoften frem

### Lægmuskler

1. Stil dig med front mod mur
2. Tæerne op af mur
3. Træk kroppen ind mod muren

### Balder

1. Sæt dig ned på ballerne – med strakte ben
2. Bøj det ene ben og kryds det ene ben over det andet
3. Træk knæet ind til brystet
4. Hold ryggen ret

### Bryst og forside af skuldre

1. Stå med siden til en væg
2. Placer hånden på væggen 5-10cm over skulderhøjde
3. Stræk armen
4. Drej kroppen modsat af, hvor armen er placeret

### Mavemuskler

1. Læg på maven
2. Op på albuerne
3. Stræk armene og hold stillingen
4. For de skrå mavemuskler, før da den en arm kryds over modsatte arme og gentag øvelsen

