
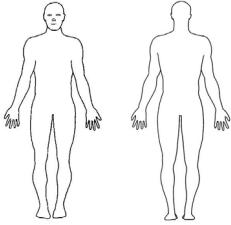
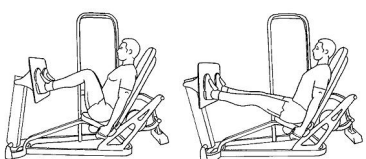
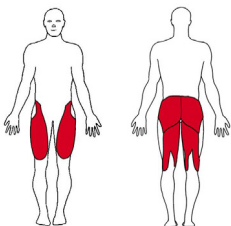
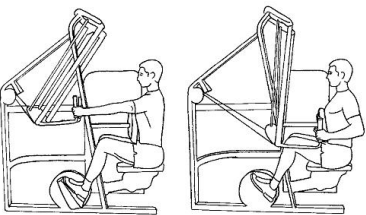
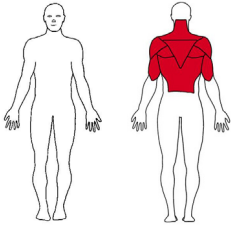
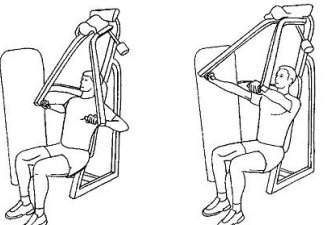
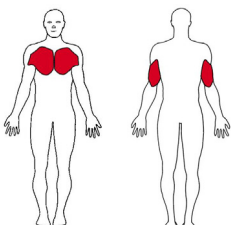
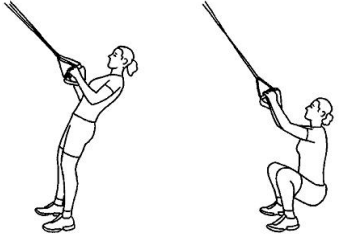
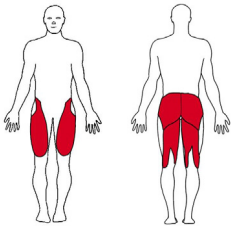
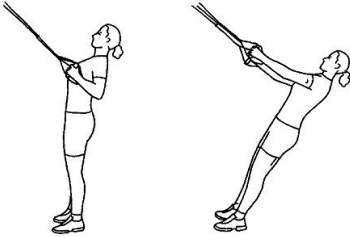
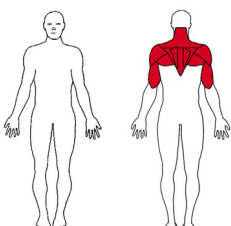


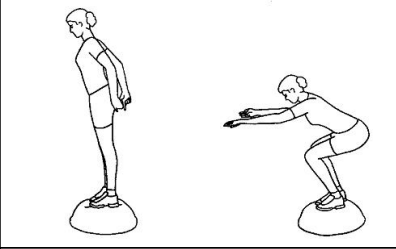
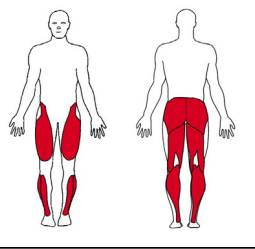
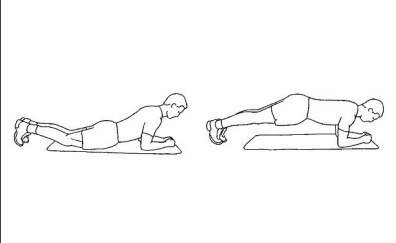
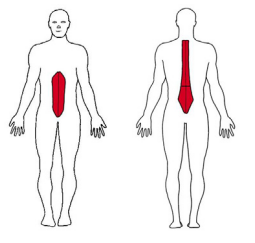
TRENINGSPROGRAM FOR ELDRE

Eldre medlemmer kan gjerne ha fokus på øke/vedlikeholde kondisjon, øke styrken på de største muskelgruppene, samt vedlikeholde balansen.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Cybex: Treadmill Pro+			Tid: 30-35 minutter Mål: Øke kondisjonen	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. Varm opp i 5-10 minutter med middels intensitet. Gjennomfør deretter 4 x 4 minutters intervaller med 3 minutter aktiv pause i mellom.
2 - Cybex: Seated Leg Press 1			3 set x 8-12 rep	Plasser føttene på fotbrettet med skulderbreddes avstand. Sørg for at vinkelen i knærne er 90 grader. Spenn opp i mage- og korsryggsmuskulaturen, og press benene framover. Stopp bevegelsen når benene er nesten strake, slik at du unngår å overstrekke knærne. Senk benene mot deg i et langsommere tempo.
3 - Cybex: Row 3			3 set x 8-12 rep	Sitt med rett rygg og press brystet mot puten. Ta tak i de lodrette grepene. Hold armene strake og slipp skuldrene godt framover. Herfra trekkes armene bakover og ned langs siden, slik at håndtakene føres mot magen. Hold hele tiden kontakten med brystputen.
4 - Cybex: Chest Press 2			3 set x 8-12 rep	Sitt med avslappede skuldre og fest et godt grep om håndtakene. Trekk skulderbladene sammen og løft albueene slik at de er på høyde med grepet. Press armene framover til de er helt strake og senk de litt langsommere tilbake til brystet, før du gjentar øvelsen.
5 - TRX Squat			3 set x 8-12 rep	Stå på gulvet med skulderbredde mellom føtter, hender i TRX og albue rett under skulder. Senk setet mot gulvet, rett ut albue og skyv tilbake til utgangspunktet gjennom helen.
6 - TRX Low Row			3 set x 8-12 rep	Stå på gulvet med hender i TRX, albue rett under skulder. Senk kroppen ned mot gulvet og trekk tilbake til utgangsposisjonen med albue tett mot kroppen. Øvelsen gjøres tyngre ved å forandre på vinkel.

TRENINGSPROGRAM FOR ELDRE

Eldre medlemmer kan gjerne ha fokus på øke/vedlikeholde kondisjon, øke styrken på de største muskelgruppene, samt vedlikeholde balansen.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - BOSU: Knebøy			3 set x 8-12 rep	Stå med parallelle føtter med litt avstand på toppen av BOSU-en. Bøy i knær og hofter og sving armene fram foran kroppen. Pass på å holde ryggen rett og at nakken er i en naturlig forlengelse av ryggen. Se på skrå ned og framover. Pass også på å ha kne over tå. Før armene tilbake samtidig som du strekker deg
8 - Planken			3 set x ____ rep	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.