

Træningsprogram

for maskiner i Fredensborg Roklubs fitness-rum

Generelle oplysninger

Start altid med en let opvarmning på 5-10 min.
Brug en romaskine eller en motionscykel til opvarmningen.

Hver øvelse udføres 12 gange. Vægten er OK, hvis du kan udføre øvelsen de 12 gange uden at føle dig overanstrengt. Efter første "sæt" holder du en kort pause, og gør så øvelsen igen – og igen. Bedste resultat opnås ved 3 sæt pr. træningsrunde.

Brug tid på at indstille maskinen, så den passer til dig. Kontroller sædeindstilling og vægt, og skriv oplysningerne ned på et kartotekskort. Kortet bruger du ved hver træningsrunde og noterer ned, hvis du efterhånden kan sætte større vægt på.

Træn altid i et roligt tempo: 1-2, 1-2.... **Aldrig** helt strakte arme og ben.

Begynd med øvelser for ryg, bryst og ben – og slut med øvelser for mave og lænd.

Nedenfor kan du se, hvilke maskiner der er gode til hvad.

Du behøver kun at udføre én øvelse for hver muskelgruppe. F.eks. er både maskine nr. 9 og nr. 13 gode til at styrke de store rygmuskler, men du behøver kun at bruge den ene maskine. Næste træningsrunde kan du benytte den anden maskine og således variere din træning.

Maskiner

Store rygmuskler

Nr. 9 og 13.

Små rygmuskler

Nr. 7 og 8.

Bryst

Nr. 3 og 12.

Ben

Nr. 1, 4 og 6.

Skulder

Nr. 11, 12 eller håndvægte.

Biceps

Nr. 5, 14 eller håndvægte.

Triceps

Nr. 5, 14 eller håndvægte.

Mave

Nr. 10 – eller lav maveøvelser på en bænk eller på gulvet.

Lænd

Nr. 2.

Slut altid af med strækøvelser

Gennemgang af maskinerne

Nr. 1 Baglår

Indstilling: Pudsen på nederste tredjedel af læggen. Knæet skal være frit af bænken.

Udførelse: Slap af i overkroppen og træk hælene op mod balderne.

Nr. 2 Lænd og rygstrækker

Indstilling: Fødderne peger lige frem. Pudsen ligger lige under hoftekanten.

Udførelse: Ret ryg, bøj ned over pudsen og ret op igen, til ryggen står lige med benene.

Husk: Ikke for langt tilbage. Lige ryg!

Nr. 3 Bryst

Indstilling: Håndtag ca. ud for brystben.

Udførelse: Pres med lige håndled. Vægten føres frem til start med pedalen.

Husk: Lige håndled og lænden godt tilbage.

Nr. 4 Forlår

Indstilling: Pudsen på nederste tredjedel af benet. Knæet lidt ud over kanten, rumpen godt tilbage.

Udførelse: Underben presses op til strakt.

Husk: Lige fødder og knæ. Hold igen på vej ned.

Nr. 5 Biceps (forside af arm) og triceps (bagside af arm)

Indstilling biceps: Håndtag i nederste stilling.

Indstilling triceps: Håndtag i øverste stilling.

Udførelse biceps: Løft/skub fra med ben og ret ryg. Albuer i siden.

Løft underarmen op mod brystet (kun underarmen er i bevægelse).

Udførelse triceps: Tag fat om håndtaget og træk albuerne ned i siden.

Stræk så underarmen ned mod lårene (igen er det kun underarmen, der er i bevægelse).

Nr. 6 Balder, forlår og læg

Indstilling: Lige fodled, 90° på knæled.

Udførelse: Stræk benet til næsten vandret.

Maskinen kan også bruges med et ben ad gangen.

Husk: Aldrig overstræk.

Nr. 7 Lats (vingerne), nederste del samt midten af ryggen

Indstilling: Nederste hjul og lang forlænger.

Udførelse: Hold ryggen ret og skub fra med fødderne. Fra denne stilling trækkes håndtaget ind mod navlen, og albuerne passerer tæt forbi kroppen. Saml skulderbladene.

Husk: Altid ret ryg og hold overkroppen i ro.

Nr. 8 Øverste del af ryggen

Indstilling: Sædet indstilles, så albuerne er under skulderhøjde.

Udførelse: Træk bagud med lige underarme. Saml skulderbladene.

Husk: Altid ret ryg. Albuerne må ikke dykke. Hold overkroppen i ro.

Nr. 9 Lats (vingerne) og biceps (forside af arm)

Indstilling: Lidt tilbagelænet. Ret ryg. Greb lidt bredere end skulderbredde.

Udførelse: Træk fra næsten strakte arme og ned, til stangen er lige under hagen. Skuldre i ro.

Husk: Hold igen på vej op. Aldrig overstræk.

Nr. 10 Skrå mave

Indstilling: Ca. 40° fra lige.

Udførelse: Rotér fra de ca. 40° til ca. 10° forbi midten.

Husk: Ret ryg. Roligt og kontrolleret.

Nr. 11 Skulder

Indstilling: Indstil sædet, så håndtaget er ca. ud for skulderen. Brug det forreste greb.

Udførelse: Skub fra/op og hold igen på vej ned.

Husk: Tilbagelænet, ret ryg og lige håndled.

Nr. 12 Utallige muskelgrupper kan trænes i denne maskine

Nr. 13 Lats (vingerne) og triceps (bagside af arm)

Indstilling: Jo mere vægt du har på, jo lettere er øvelsen at udføre!

Udførelse Lats: Tag fat i stangen. Træd op på pladen – og træk dig selv op.

Udførelse triceps: Brug håndtag i hoftehøjde til at hæve og sænke dig.

Maskinen har navnet "Dip-stativet".

Nr. 14 Multifunktionelt kabeltræk

Nr. 15 Biceps (forside af arm)

Indstilling: - så skuldrene ikke bliver presset op.

Udførelse: Bøj armen og træk stangen op mod dit hoved.

Øvelsen kan også udføres med en eller to håndvægte.

Husk: Hold skuldrene i ro og ryggen ret.

Husk

- *altid at medbringe et håndklæde, når du træner i maskinerne,*
- *altid at tørre maskinerne af, når du har benyttet dem – og*
- *altid at sætte løse vægte tilbage på plads.*