

7 De bedste styrkeøvelser for kvinder

Der findes en bunke geniale styrketræningsøvelser. Vi har udvalgt 7, der kan øge din styrke, forme din krop og samtidig forbrænde nogle kalorier. Lav dem som cirkeltræning.

Øvelserne kan udføres hvor som helst. Du kan også sagtens lave dem i fitnesscentret, hvor du med stor fordel kan benytte de frie vægte, vægtstænger, kabler mv. Til programmet her skal du bruge en stor træningsbold, en træningselastik på 2,5 meter og nogle håndvægte, vægtbolde eller andet tungt. Øvelserne træner flere muskler og led på én gang og er såkaldte funktionelle styrkeøvelser. Det vil sige, at kroppen trænes i funktionelle og basale bevægelsesmønstre ved samarbejde imellem mange af kroppens muskler. Samtidig er der hele tiden fokus på kropsstammens muskler. Således får du den optimale effekt af dine styrkeøvelser.

God teknik

Det er vigtigt at have en god teknik, når du styrketræner – husk derfor:

- Oprethold en god kropsholdning under hele øvelsen. Gør ryggen lang og rank, sænk skuldrene, og hold hovedet lige oven på rygsøjlen, så det ikke skubbes fremad.
- Sørg for at spænde op i kropsstammen under alle øvelser. Det drejer sig om bækkenbundens og mavens muskler, som skal trækkes let mod rygsøjlen for at aktivere muskelkorsettet omkring ryggen.

Rygløft med arme

Udgangsstilling: Lig på maven hen over en stor bold. Støt med fødderne på gulvet, og lad overkroppen falde hen over bolden med armene ned mod gulvet. Tag vægte i hænderne.

Bevægelse: Løft overkroppen, og træk samtidig armene med bagud ned langs siden af kroppen og opefter. Sænk ned til udgangsstillingen igen, og start forfra.

- I de stående øvelser skal du stå godt på fødderne og undgå at overstrække knæene. Hold derfor en let bøjning i knæene.
- Udfør alle øvelser i et kontrolleret tempo, hvor du er en smule langsommere "på vejen hjem" end "på vejen ud".
- Brug vejtrækningen aktivt undervejs. Alle gentagelser skal have en fuld vejtrækning med en ind- og en udånding.

Retningslinjer for programmet

- Lav 8-12 gentagelser af hver øvelse. Kan du tage flere, skal du øge belastningen.
- Lav øvelserne i denne rækkefølge:

1. Squat med pres
 2. Luges med pres
 3. Kropsstammerotation
 4. Luges med træk
 5. Push-ups med bold
 6. Mavebøjninger med træk
 7. Rygløft med arme
- Lav 2-3 runder med alle øvelser.
- Hold en kort pause mellem hver øvelse.
 - Udfør programmet 2-3 gange om ugen. Sørg for, at der går min. 48 timer imellem hver træning.

Mavebøjninger med træk

Udgangsstilling: Vikl en elastik om et dørhåndtag. Lig på ryggen hen over en stor bold med benene pegende væk fra døren. Stræk armene op over hovedet, og vikl elastikken omkring hænderne, så den er stram. Vend armene, så "lillefingersiden" vender opad mod loftet.

Bevægelse: Træk armene strakt ind over kroppen, og løft samtidig overkroppen som i en almindelig mavebøjning. Sænk ned igen, og før armene tilbage til udgangsstillingen. Start forfra.



Luges med pres

Udgangsstilling: Vikl en elastik omkring et dørhåndtag, og stil dig med fødderne i hoftebreddes afstand med ryggen til døren. Vikl elastikkens ender omkring hænderne, og hold dem bøjet ved brystet.

Bevægelse: Træd frem med det ene ben, og bøj lige ned i knæet, samtidig med at armene strækkes foran kroppen i skulderhøjde. Træd tilbage til udgangsstillingen. Gentag med modsatte ben, og fortsæt skiftevis.



Luges med træk

Udgangsstilling: Vikl en elastik omkring et dørhåndtag, og stil dig med front til døren med fødderne i hoftebreddes afstand. Vikl elastikkens ender omkring hænderne, så den er stram, når armene er strakt frem foran kroppen.

Bevægelse: Træd et skridt tilbage med det ene ben og bøj lige ned i det forreste ben. Træk samtidig albuerne bagud ved at bøje i albuerne og trække med musklerne mellem skulderbladene. Saml til og kom tilbage til udgangsstillingen igen og stræk armene frem. Hold ryggen ret og lad knæene pege i retning af tåspidserne under hele øvelsen.



Push-ups med bold

Udgangsstilling: Læg dig bag en stor træningsbold, og gør dig klar til at kravle hen over den.

Bevægelse: Bevæg kroppen hen over bolden, mens du går frem på hænderne. Gå så langt, du kan, mens du stadig holder kroppen stabil med ryggen i sine naturlige krumninger og skuldrene væk fra ørerne. Bøj og stræk så i armene. Kravl kontrolleret tilbage igen. Jo længere du kravler frem, desto tungere bliver øvelsen.

Squat med pres over hoved

Udgangsstilling: Stå med fødderne i hoftebreddes afstand og vægt i hænderne. Hold vægten med bøjede albuer lige foran skuldrene – klar til at presse op.

Bevægelse: Bøj i benene, til lårbenet er vandret og overkroppen er fremadlænet i forhold til hoften. Hold knæene i samme retning som fødderne under hele øvelsen. Når du bøjer ned, strækkes armene samtidig op over hovedet. Vend tilbage til udgangsstillingen, og start forfra. Sænk skuldrene, og hold ryggen ret under hele øvelsen.



Kropsstammerotation

Udgangsstilling: Vikl en elastik om et dørhåndtag. Stå med siden til døren i stor bredstående med fødderne skråt ud til siden. Vikl elastikken omkring hænderne, flet fingrene, og stræk armene. Drej kroppen og armene i retning mod døren. Læg vægten på inderste ben, og bøj let ned i dette.

Bevægelse: Træk armene ind foran kroppen og forbi, samtidig med at kroppen roteres mod højre og kropsvægten flyttes over mod højre ben, som bøjes. Kom samme vej tilbage til udgangsstillingen, og start forfra. Tænk på at dreje kroppen med dine mavemuskel. Gentag til modsatte side.



www.iform.dk

Ønsker du flere øvelser - så klik ind på I FORMs hjemmeside, hvor du finder 100 styrkeøvelser for hele kroppen. Stort set alle øvelserne kan udføres hjemme i stuen.