

Spark nyt liv i maskinparken

Styrketræning bliver hurtigt til vanetræning, og efter 3 af de sædvanlige sæt i maskinen rykker du hurtigt videre til næste træningsstation. Det er synd, for maskinerne byder på meget mere end de almindelige øvelser. På de næste sider kan du se, hvordan du bruger maskinerne optimalt og får mere ud af din træning.

5 klassikere fra fitnesscenteret Hvad bruger du dem til?



Motivationen kan hurtigt styrtdykke, hvis din styrketræning kører i automatgear. Ligesom med al anden form for træning gælder det om at sørge for størst mulig variation og fornyelse, så det bliver sjovt og udfordrende at løfte jern.

Men hvordan skaber man nyt liv i styrketræningen? En måde at gøre det på er at finde nye anvendelsesmuligheder til maskinerne i dit fitnesscenter. Vi har her udvalgt 5 gode træningsmaskiner, der står i alle fitnesscentre. Du kender dem sikkert alle

sammen og træner jævnlige i dem. Vi foreslår, at du bliver hængende ved maskinen lidt længere og prøver kræfter med et par nye øvelser. Vi lover, at du bliver træt, men også at du snart vil mærke forskel på både dine muskler og din motivation. □

Bryd vanen og prøv
kræfter med nye øvelser

Klassikeren



Smith-stativ

Vane: Du laver squats. Mange bruger Smith-stativet til benøvelsen squats, fordi man kan læsse masser af skiver på vægtstangen, mens den er fikseret i stativet. Herefter træder man ind under stangen og løfter op. Når man bliver træt, er det nemt at parkere vægtstangen.

Prøv i stedet

Armbøjninger

Du træner: Overarme, skuldre, bryst.

Sådan gør du: Hvis du ikke har styrken til at lave rigtige armbøjninger på gulvet, er Smith-stativet fremragende til gradvis at øge din styrke de rette steder. Indstil stangen til den højde, som passer til dit styrkeniveau. Stå med strakte arme, og sænk langsomt overkroppen ned til stangen. Sørg for at spænde i hele kroppen. Stræk armene igen.

Dit program: 3 x 12-15 armbøjninger 3 gange om ugen. Efter en måned flytter du stangen længere ned.



1



2



1



2

Skulderløft

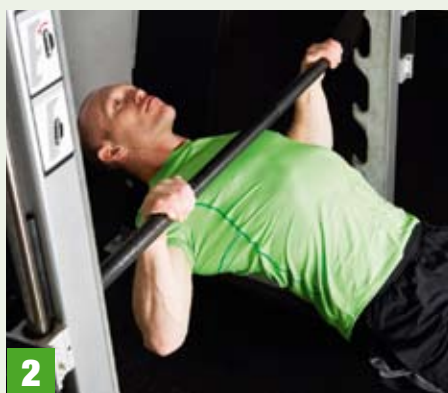
Du træner: Tyrenakken og skuldre.

Sådan gør du: Stå oprejst i stativet med vægtstangen i strakte arme over hovedet. Løft skuldrene op til ørerne, og hold positionen i 2 sekunder, hvorefter du sænker skuldrene igen. Albuerne skal være låste under hele udførelsen.

Dit program: Hver gang du styrketræner, lægger du øvelsen ind i slutningen af dit træningspas. Sæt så meget vægt på, at du kun kan lave 8-10 løft, før du må holde en pause. Lav i alt 3 x 8-10 løft.



1



2

Hælløft

Du træner: Læg muskler.

Sådan gør du: Stil dig på flade fødder og med ret ryg i stativet. Vægtstangen hviler på dine skuldre. Herefter går du op på tæer og sænker langsomt

hælene ned mod gulvet igen.

Dit program: Hver gang du træner, slutter du af med at lægge så meget vægt på stangen, at du kun kan lave 8-10 løft. Lav i alt 3 x 8-10 løft.



1



2

Horisontal roning

Du træner: Ryg, nakke og skuldre.

Sådan gør du: Læg dig på gulvet med fødderne på en lav træningskammel. Kroppen skal være som et bræt, så spænd op i mavemuslerne. Hæng i armene i vægtstangen, der er ca. 1 meter over gulvet. Træk dig op i armene, indtil dit bryst rører stangen. Sænk dig herefter langsomt ned mod gulvet, indtil armene er helt strakte.

Dit program: Udfør eksempelvis 3 x 8-12 gentagelser én gang om ugen. Hold 60-90 sekunders pause mellem hvert sæt.

Klassikeren



Lat pulldown

Vane: Du laver træk til bryst. Skulderøvelsen er en gammel klassiker, som alle med medlemskab til et fitnesscenter har været en tur omkring. Den endnu ældre klassiker 'træk til nakke' er derimod udgået, fordi de færreste har smidighed til at udføre øvelsen korrekt.

Prøv i stedet

En-arms træk

Du træner: Den brede rygmuskel, overarmen samt bagsiden af skulderen.

Sådan gør du: Sid med oversiden af lårene støttet mod den polstrede pude. Hold håndtaget i strakt arm op over hovedet, og træk det herefter ned til brystet.

Dit program: Tag gerne øvelsen med, hver gang du træner. Lav fx 3 x 8-12 gentagelser.



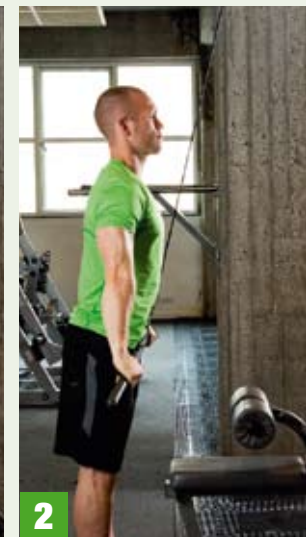
1



2



1



2

Træk med strakte arme

Du træner: Den brede rygmuskel og den lige mavemuskel.

Sådan gør du: Stil dig foran maskinen, tag fat om trækstangen med strakte arme. Hav lidt mere end din skulderbreddes afstand mellem hænderne. Før stangen ned til

lårene i en buet bane, mens armene hele tiden holdes strakte. Før langsomt stangen tilbage til toppositionen igen.

Dit program: 3 x 8-10 gentagelser, hver gang du træner. Skift jævnlige mellem denne øvelse og en-arms træk.

Klassikeren



Benpres

Vane: Benpres med begge ben. Lår og baller får en god omgang træning i benpresmaskinen. Maskinen giver mulighed for tung styrketræning under sikre forhold. Men faktisk får du mere ud af din træningstid ved kun at sætte et ben på pladen ad gangen.

Prøv i stedet

Benpres med ét ben

Du træner: Forsiden af låret, baglår samt baller.

Sådan gør du: Sæt dig med det ene ben ud til siden, så du kun har en fod på pladen. Placer foden midt på pladens nederste halvdel. Udfør bevægelsen kontrolleret, og fokusér på at holde knæet stabilt over foden. Du træner de samme muskler som i den tobenede udgave, men her er du sikker på, at begge ben bliver lige stærke. Du skal kunne presse samme vægt samme antal gange med begge ben.

Dit program: Gerne hver gang du træner ben.



1



2

Klassikeren



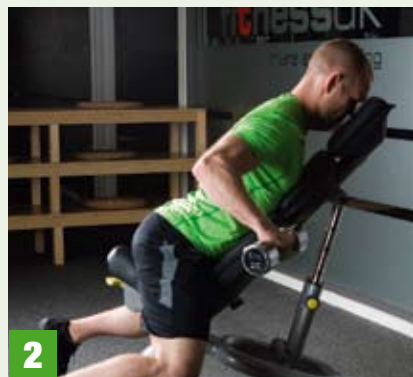
Bænkpres

Vane: Du laver almindelig bænkpres med håndvægte. Den gamle travet er en effektiv øvelse til bagsiden af overarmene, skuldre og bryst, men en af styrketræningens grundlove er variation i øvelserne. Giv hele tiden dine muskler nye øvelser at arbejde med.

Prøv i stedet

Skrå bænkpres

Du træner: Bryst, overarme og skuldre.
Sådan gør du: Justér bænken, så den får en hældning på cirka 45 grader. Udfør derefter bænkpres med håndvægte, som du kender det. Denne vinkel giver en mere funktionel styrke end den flade bænk og en lang vægtstang.
Dit program: Lav fx 3 x 8-12 gentagelser, hver gang du træner. Skift gerne mellem den skrå bænk og den flade bænk hver tredje uge.



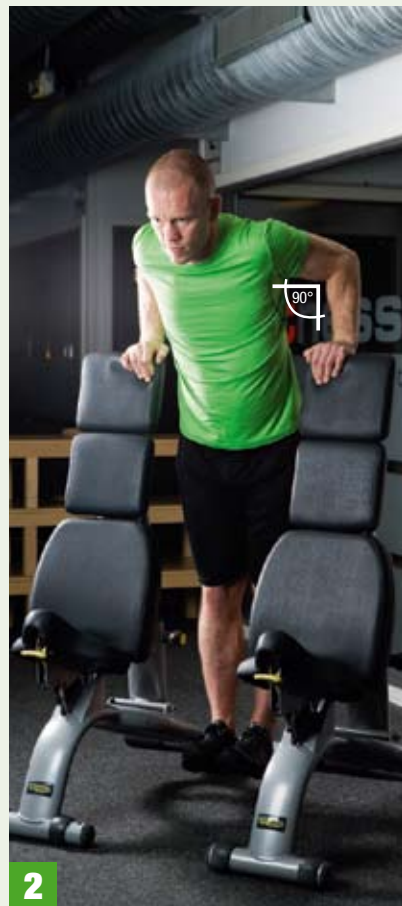
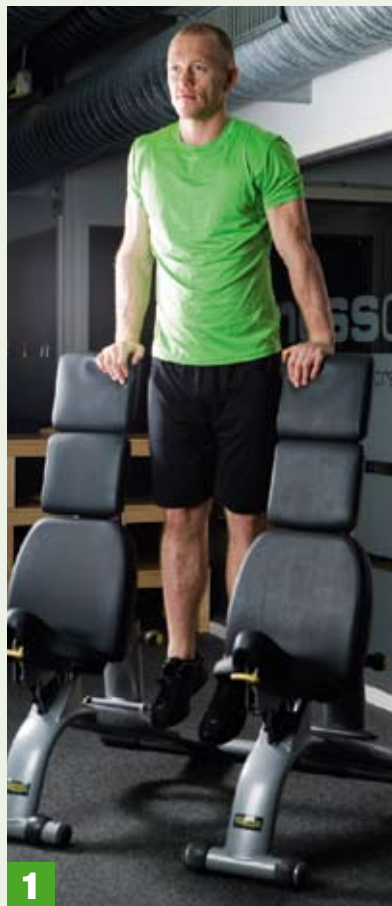
45-graders roning

Du træner: Skuldre og den brede rygmuskel.
Sådan gør du: Sæt dig med front mod den skrå bænk. Hold et par relativt lette håndvægte i strakte arme ned mod gulvet. Træk dem op mod brystet. Husk at føre albuerne så langt tilbage, som din smidighed tillader. Hold skuldrene sænket, så håndvægtene trækkes op til et punkt lige i underkanten af brystet.
Dit program: Lav gerne 3 x 8-12 gentagelser, hver gang du træner overkrop.

Sænk og hæv

Du træner: Bagsiden af overarmene, bryst og skuldre.
Sådan gør du: Mange dipsstativer kan ikke indstilles til vores individuelle behov, men ved at bruge 2 bænke får du mulighed for at placere hænderne lige under skuldrene,

så du arbejder i en god stilling. Støt på dine strakte arme, og sænk så hele kroppen, til dine albuer danner en 90-graders vinkel.
Dit program: Maksimalt 2 gange om ugen. Lav fx 3 x 8-12 gentagelser hver gang.



Klassikeren



Kabeltræk

Vane: Du laver kabel cross foran brystet. Kabeltræk er en undervurderet maskine, som vi alle burde bruge noget oftere. Variér din træning med flere effektive øvelser til overkroppen.

Prøv i stedet

Skovhuggeren

Du træner: De skrå mavemuskler.
Sådan gør du: Stil dig med siden til kabeltrækket, og se lige frem. Tag fat i det ene håndtag med begge hænder, mens resten af kroppen peger fremad. Træk kablet i en jævn og diagonal bevægelse fra din skulder og ned foran modsatte hofte. Før herefter håndtaget op til skulderen igen.
Dit program: Lav den gerne, hver gang du træner. Start fx med 3 x 8-10 gentagelser.

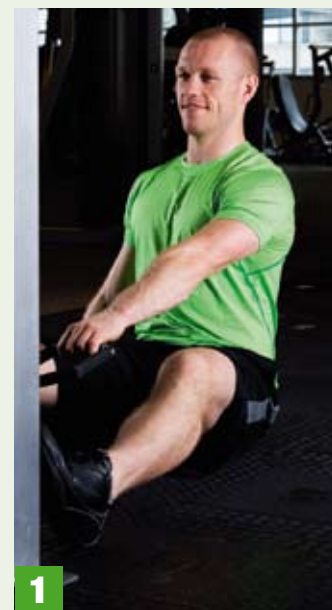


Skub og træk

Du træner: De skrå mavemuskler, ryg, arme, skuldre og bryst.
Sådan gør du: Stil dig med front mod det ene håndtag, som du holder ud i strakt arm. Håndtaget bag dig skal du have ved skulderen – klar til at presse – imens det forreste håndtag skal være klar til at trække i. Stå med det ene ben foran det andet. Indled øvelsen ved at trække det forreste håndtag i retning af armhulen, samtidig med at du presser skråt fremad med bageste arm. Efter 8-12 gentagelser vender du dig om og laver øvelsen på modsatte side.
Dit program: Udføres 2-3 gange pr. uge. Start fx med at lave 3 x 8-12 gentagelser.

En-arms siddende kabeltræk

Du træner: Skulder og den brede rygmuskel.
Sådan gør du: Tag håndtaget af, og placér det i lækken nede i fodhøjde. Sæt dig på gulvet med ret ryg, og stem fødderne mod kabeltårnet. Tag fat med en hånd om håndtaget. Nu sidder du klar med håndtaget i strakt arm. Træk det op til armhulen, og stræk derefter roligt armen igen. Hold overkroppen i ro under hele øvelsen – læn dig ikke tilbage.
Dit program: Udfør øvelsen 2-3 gange pr. uge. Lav fx 3 x 8-12 gentagelser.



10 tip der øger dit udbytte

1. Spring unødvendige pauser over ved at skifte mellem 2 øvelser, der har forskellig effekt, fx en benøvelse og en overkropsøvelse. Hold først pause, når du har kørt 3 sæt af begge 2.

2. Justér vægten op med jævne mellemrum. Det må aldrig føles let at træne. Læg fx 0,5-1 kg ekstra på dine armvægte hver anden uge.

3. Variér dine sæt, så de ikke altid består af 8-12 gentagelser. Gå op på 12-15 gentagelser og ned på 6-8 gentagelser hver anden eller tredje uge.

4. Spis et proteinrigt måltid umiddelbart efter træning. Fx en grovbolle med fedtfattigt kødpålæg – eller proteinpulver. Du skal have ca. 1,5 gram protein pr. kilo kropsvægt.

5. Tag et par timer med en personlig træner, så din teknik bliver helt i top. Det vil øge dit udbytte markant.

6. Træn til udmattelse, men kun en gang imellem. Gør du det hver gang, kan du risikere, at kroppen ikke når at hvile ud mellem træningspassene.

7. Skift jævnlige øvelser. Kroppen vænner sig hurtigt til en bestemt form for belastning, så giv ofte dine muskler nye udfordringer.

8. Træn 2-3 gange om ugen med minimum en hviledag imellem. Du bliver kun større, mens du hviler.

9. Varm op, inden du for alvor tager fat. Udfør 5-10 gentagelser af øvelsen med ganske lav vægt.

10. Se flere øvelser på www.aktivtraening.dk. Klik på linjen "arkiv over træningsøvelser".