
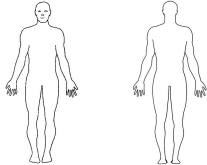
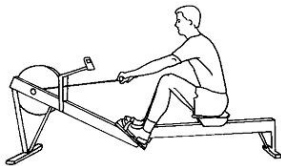
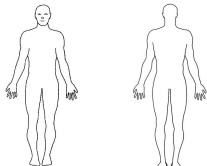
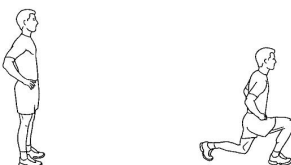
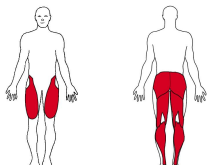
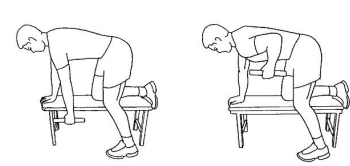
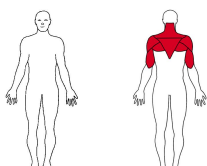

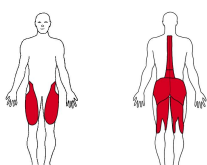
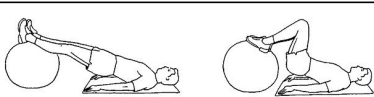
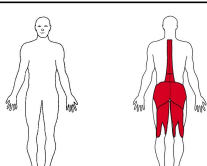
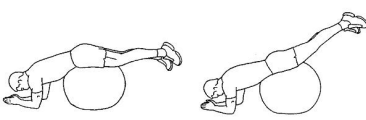
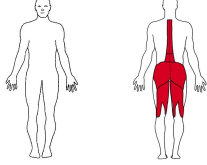

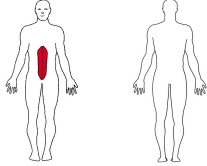


Novo Gruppens Fitness

Af: Novo Gruppens Fitness

Træningsprogram nyt træningsprogram



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Cybex: Total Body Arc Trainer			Tid 5 - 6 mins Speed 120 - 150 Level 35 - 50 Program Quick Start	Du kan vælge et program og starte løbecyklen, eller bare trykke start. For at ændre modstanden, tryk plus el. minus, og for at afslutte tryk stop.
2 - Romaskine			Level 6 Sko 4 Tid 5 - 6 mins Distance 1200 - 1500m Prog. Just Row	Juster modstanden med håndtaget på din højre side. Tryk på "on", vælg hvilken information du vil se på skærmen og start roningen. Træk håndtaget til maven og pres samtidig med benene så de strækkes.
3 - Lunges			5kg:3 sets x 8 reps	Stå med samlede ben og hænderne i siden. Løft det aktive ben og fald frem. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er kroppen i en dyb position. Stød fra og returnér til udgangspositionen. Gentag med det andet ben.
4 - One Arm Row			15kg:3 sets x 8 reps	Stå med tyngden fordelt på det ene knæ og den ene arm. Hold håndvægten i den frie hånd og lad armen hænge tungt ned. Træk armen op langs siden indtil håndvægten er på niveau med maven. Sænk tilbage og gentag øvelsen.
5 - Squat & Shoulder Press			9kg:3 sets x 8 reps	Hold blikket lige frem under hele øvelsen. Håndvægtene holdes foran kroppen, hvilende på skulder og/eller i hånden. Løft albuerne så vægtene ligger stabilt og mave og lænderyg stabiliserer. Træk vejret ind på vej ned, hold det under øvelsens nedre fase og pust ud på op. Pres op til håndvægtene holdes i strakte arme over hovedet. Øvelsen er mest belastende i nederste del af
6 - Liggende lårcurl m/bold			3 sets x 12 reps	Lig udstrakt med begge ben på bolden, bækkenet fri af underlaget og armene ned langs siden. Spænd i hasemuskulaturen og træk bolden op under dig. Rul roligt tilbage og gentag.
7 - Maveliggende benløft på bold			3 sets x 12 reps	Lig med underarmene på gulvet og hofterne på bolden. Stræk i hoften og løft benene op til de er i forlængelse af kroppen. Sænk roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.
8 - Mavebøjning "8"			4kg:3 sets x 12 reps	