

Balle Musik- & Idrætsefterskole

For: Kommende elev

Af: Steffen Andresen

Hotel program (DA)



Programmet køres 3 gange ugentlig

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Etbens sædeløft			3 sæt x 12 rep	Lig på ryggen, bøj benene og lad fødderne hvile på matten. Stram mave og sæde. Løft sædet op fra matten til der er lige linje mellem skulder og knæ. Løft højre fod, hold i 10 sekunder, løft venstre fod, hold i 10 sekunder. Gentag. Vigtig: Bækkenet skal hele tiden være i midterstilling.
2 - Sideplanke på knæ m/benløft			3 sæt x 10 rep	Lig på siden med det nederste ben bøjet og støt dig på albuen. Aktiver mavemuskulaturen og hævet bækkenet fra underlaget til kroppen er strakt. Løft derefter øverste ben op mod taget, sænk roligt ned og sænk til slut bækkenet ned på matten igen.
3 - Planken 1			3 sæt x 1 min rep	Hvil på tåspidserne og albuerne og find neutralstillingen i ryg og bækken. Lav "flad mave" i denne position i 10-15 sek. Træner primært: m.rectus abdominis, m.transversus abdominis, m.obliquus externus abdominis, m.obliquus internus abdominis. Assisterende muskler: m.erector spinae, m.serratus anterior m.fl
4 - "Firefod" arm og benløft			3 sæt x 12 rep	Stå på alle fire og find neutralstillingen i ryggen og bækkenet. Lav "flad mave" og løft det ene ben og modsatte arm til de er i forlængelse af kroppen. Sænk roligt tilbage til udgangspositionen og gentag med modsatte arm og ben.
5 - Split 1			3 sæt x 12 rep	Stå med hænderne i siden og det aktive ben et godt stykke foran det andet. Bøj ned til 90 grader i knæet og pres op igen. Overkroppen holdes oprejst og blikket frem under hele bevægelsen. Gentag med det modsatte ben.
6 - Skrå mavebøjning 2			3 sæt x 12 rep	Lig på ryggen med benene bøjet og den ene ankel hvilende på det andet knæ. Hold hænderne bag hovedet. Løft hovedet og overkroppen og drej i retning af knæet på benet med den løftede fod. Gentag til den modsatte side.



[Se dine øvelser på video](#)

Balle Musik- & Idrætsefterskole

For: Kommende elev

Af: Steffen Andresen

Hotel program (DA)



Programmet køres 3 gange ugentlig

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - Armstræk 2			3 sæt x 12 rep	Hvil på hænder og fødder med udstrakt og fikseret krop. Hænderne placeres med mere end en skulderbreddes afstand. Sænk overkroppen ned mod gulvet og pres op igen, uden at knække i hoften. Træner primært: m.pectoralis major, m.triceps brachii. Assisterende muskler: m.deltoideus, m.serratus anterior.
8 - Omvendt sit-up			3 sæt x 12 rep	Sid på en måtte på gulvet med bøje ben og strakte arme lige frem. Aktiver mavemuskulaturen og sænk overkroppen langsomt ned mod gulvet. Krum ryggen lidt således at lænden træffer måtten først. Bevæg dig op igen til udgangspositionen. Øvelsen kan også udføres uden at overkroppen sænkes helt ned til gulvet.
9 - Knæbøj 7			3 sæt x 12 rep	Stå med hoftebredden afstand mellem benene. Bøj ned til ca. 90 grader i knæene og skyd rumpen ud som om du skal sætte dig på en stol. Før samtidig armene fremad. Stræk dig roligt op til stående igen, samtidig med at du fører armene ind til kroppen igen.
10 - Firefodstående benløft ud			3 sæt x 12 rep	Stå på alle fire. Løft det ene ben ud til siden, mens bækkenet holdes stabilt. Marker slutstillingen og sænk benet. Gentag til modsatte side.
11 - Knæbøjninger med udadrotation			3 sæt x 12 rep	Stå med benene i hoftebredden afstand. Tæerne skal pege lidt udad. Lav en knæbøjning og løft samtidigt op med armene, sørg for at knæene peger samme vej som tæerne når du laver øvelsen.



[Se dine øvelser på video](#)