Musklene utgjør kroppens "motor", og ved å framkalle sammentrekning gjør de det mulig for oss å bevege kroppen. I tillegg er muskelmassen med på å støtte skjelletet, gi kroppen form og utseende.

I kroppen finnes det over 650 muskler, de fleste i par- en i hver legemshalvdel. Musklene utgjør ca. 40% av kroppsvekten.

Å ta styrke musklene har stor helsegevinst. En annen fordel er at styrketrening vil gi deg mer muskler som igjen øker forbrenningen ytterligere. Med økt muskelmasse forbrenner du mer også når du hviler.

Det er sikkert mange av dere som allerede gjør noe for å styrke og bevare musklene og dette er viktig særlig fordi muskelmassen minker med årene. Nedenfor er et enkelt program som kan utførers hvor som helst, for å styrke musklene. Det eneste man trenger er et par håndvekter. (Det kan kjøpes på sportsforetning eller du kan lage noen av små brusflasker fylt med stein/klinkekuler/sand osv.)

Hvis det er øvelser som er for tunge så prøv å gjøre øvelsene enklere. Alle monner drar.

Mandag:	**Morgen**	**Kveld**
	Biceps (nr. 5) + mage (nr. 1)	**Skulder (nr. 12 + 13) + biceps (nr. 6)**
Tirsdag:	**Morgen**	**Kveld**
	Bryst (nr. 10) + rygg (nr. 8)	**Triceps (nr. 9) + rygg (nr. 4)**
Onsdag:	**Morgen**	**Kveld**
	(Kondisjonstrening, f.eks. løping, sykling eller svømming)	**Ben (nr. 17) + mage (nr. 2)**
Torsdag:	**Morgen**	**Kveld**
	Biceps (nr. 5) + mage (nr. 1)	**Skulder (nr. 11 + 15) + biceps (nr. 6)**
Fredag:	**Morgen**	**Kveld**
	Bryst (nr. 16) + rygg (nr. 8)	**Triceps (nr. 14) + rygg (nr. 7)**
Lørdag:	**Morgen**	**Kveld**
	(Kondisjonstrening, f.eks. løping, rulleskøyter eller svømming)	**Ben (nr. 18) + mage (nr. 3)**
Søndag	**Morgen**	**Kveld**
	Tøying/strekking for smidighet	**Kondisjonstrening, f.eks. løping, sykling eller rulleskøyter**

Kroppen rundt på en uke

Med dette programmet får du trent hele kroppen på en uke. Det inneholder ulike øvelser for de store muskelgruppene, slik at du f.eks. kan trene biceps (overarmsmuskelen) på én måte om morgenen og på en annen måte om kvelden. Hvis du er nybegynner kan du utføre 2 runder med 15 repetisjoner pr. øvelse i hver runde.

Treningsprogrammet her passer like bra til begge kjønn, og det sørger for at du får trent hver muskelgruppe et par ganger i uken. Du trener ulike muskler hver dag, slik at musklene alltid får 2-3 hviledager.

Ta 6-10 repetisjoner av en øvelse, ev. med et par lette og tunge håndvekter. Gå deretter videre til neste øvelse og ta 6-10 repetisjoner av den. Når du er ferdig med en runde begynner du forfra med den første øvelsen du tok. Hver treningsøkt bør bestå av 2-4 runder.

Øvelsene er valgt med tanke på at du kan utføre dem overalt. Med en kombinasjon av egen kroppsvekt og noen håndvekter er du klar til å gå i gang!

Kilde: http://www.iform.nu/Crosslink.jsp?d=1211&a=4544

Styrketrening for den travle

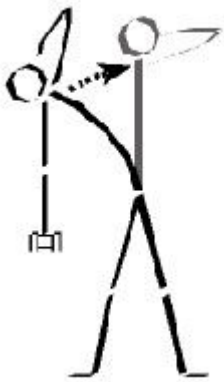
Du kan gjøre unna styrketreningen på kort tid med få og effektive øvelser.
Synes du styrketreningen tar for mye tid? Eller sluntrer du unna sentrale øvelser fordi du er trett og uopplagt? Da er løsningen faktisk ikke å hoppe over den daglige treningen, men tvert imot å trene to ganger om dagen ...

To ganger daglig styrketrening er et godt alternativ til en lang treningsøkt. Fordelen med å dele opp treningen er at du bruker kort tid på hver økt. 15 minutter to ganger om dagen er nok - også selv om du er garvet mosjonist.

1. Den rette magemuskelen
Ligg på ryggen med leggene på en stol. Vinkelen mellom lår og mage skal være 90 grader. Legg hendene på skuldrene og rull langsomt opp mens du puster inn. Rull langsomt ned igjen mens du puster ut. Korsryggen er det siste du løfter og det første som berører gulvet igjen.

2. De skrå magemusklene
Ligg på ryggen med det ene benet utstrakt 10 cm fra gulvet og det andre benet bøyd. Legg hendene på skuldrene, rull opp og vri kroppen mot det bøyde benet. Bytt ben og side.

3. De skrå magemusklene
Hold en vekt i høyre hånd og stå med føttene i hoftebredde. La armen med håndvekten henge langs hoften og hold den motsatte armen bak nakken. Len deg langsomt til siden med håndvekten og la de skrå mage-musklene trekke deg opp. Bytt side.

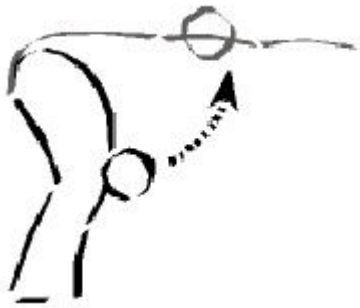


4. Ryggstrekkerne
Ligg helt ustrakt på magen med armene over hodet. Løft høyre arm samtidig med venstre ben. Deretter motsatt. Fold hendene foran pannen. Løft overkroppen og strekk armene frem. Bena skal berøre gulvet hele tiden.

5. Biceps
Stå oppreist med en vekt i hver hånd og håndflatene vendt inn mot kroppen. Støtt ev. ryggen mot en dørkarm. Vri håndflaten frem og løft vekten opp til skulderen. Tren begge armer samtidig. Albuene skal holdes inn til kroppen, men kan godt føres litt frem mens du utfører løftet. Hold igjen når du senker vektene.

6. Biceps
Hold en vekt i venstre hånd og sett deg omvendt på en stol. Legg et håndkle over rygglenet. La armen med vekten henge over stoleryggen med håndflaten frem. Løft håndvekten opp til skulderen mens du støtter den andre hånden på låret. Bytt arm.

7. Ryggstrekkerne
Stå med bøyde ben slik at brystet hviler mot lårene. Rull rolig opp til ryggen får en lett svai. Strekk ev. armene frem, det krever litt ekstra styrke. Rull tilbake til utgangs-posisjonen. Bena skal være bøyd hele tiden.



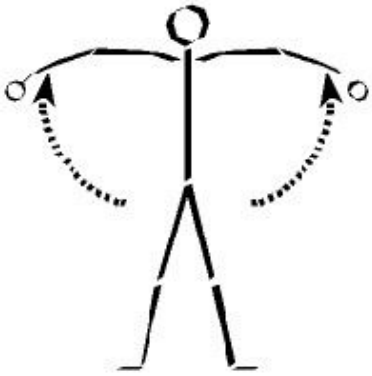
8. Den brede ryggmuskelen
Hold en vekt i høyre hånd. Plasser venstre kne på en stol og høyre ben strakt bakover på gulvet. Støtt venstre hånd på stolen mens høyre arm henger ned med håndvekten. Trekk vekten på skrå bakover mot hoften. Bytt side.

9. Triceps
Sitt på en stol med den ene armen utstrakt over hodet og den andre bøyd over hodet mens du holder på den utstrakte albuen. Bøy den utstrakte armen langsomt ned til motsatt albue og strekk den ut igjen.

10. Den store brystmuskelen
Ta armhevinger med stor avstand mellom hendene og overarmene rett ut fra kroppen. Hold ryggen rett under øvelsen. Du kan plassere føttene på en seng eller en tung og stabil stol.

11. Bakerste del av skulderen
Stå med bøyde ben slik at brystet hviler på lårene. Hold en vekt i hver hånd. Løft vektene ut til siden med lett bøyde albuer.

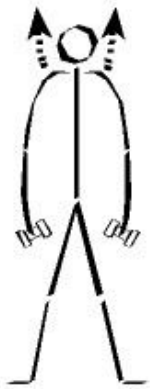
12. Siden av skulderen
Stå med armene langs kroppen og en vekt i hver hånd. Løft armene i vannrett posisjon med lett bøyde albuer.



13. Forreste del av skulderen
Stå med en vekt i hver hånd og armene bøyd mot skudrene slik at vektene peker ut fra kroppen. Løft armene i loddrett posisjon og senk dem langsomt ned igjen.

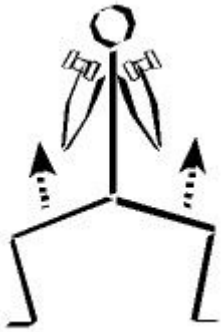
14. Triceps
Ta armhevinger med veldig kort avstand mellom hendene. (Hvis det er for tungt kan du ha knærne ned i bakken – jo mindre vinkel jo tyngere) Hold albuene tett inn til kroppen og hendene rett under brystet.

15. Øverste del av skulderen
Stå avslappet med lett spredte ben, en vekt i hver hånd og armene ned langs siden. Løft skuldrene så mye du kan. Ha strake armer hele tiden.



16. Den store brystmuskelen
Ligg på ryggen med med bøyde ben, en vekt i hver hånd og armene i loddrett posisjon. Senk armene langsomt ut til siden med lett bøyde albuer inntil de berører gulvet. Løft armene igjen.

17. Lår og bak
Stå i bredstående med håndvektene løftet til skuldrene. Føttene skal peke ut til siden og knærne følge sammen retning som føttene. Bøy knærne ned i 90 grader. Hold ryggen rett med en liten svai. Trekk pusten inn på vei ned og holde den på vei opp. Pust så ut.



18. Leggmuskelen
Stå med fremste del av føttene på en dørkarm eller en bok. Hold håndvektene mot skuldrene. Løft helene til du står på tåspissene og senk.

Bevar motivasjonen
Med kort treningstid er det lettere å holde intensiteten oppe og bevare kvaliteten på treningen. Intensitet og kvalitet er nemlig nøkkelordene for effektiv mosjon. Når du har overskudd til å konsentrere deg, er det lettere å trene hardt og risikoen for skader blir mindre. Første treningsøkt etterlater deg frisk og opplagt til dagens utfordringer og gjør deg pigg til neste økt senere på dagen.

Og som om ikke det er nok; når du deler opp treningen på denne måten, øker du kaloriforbrenningen. I timene etter trening bruker kroppen nemlig en del energi på restituere de belastede musklene. Med tiden vokser de seg større, og det vil i seg selv resultere i økt stoffskifte.

(Kilde: http://www.iform.nu/Crosslink.jsp?d=1211&a=4534)