

# Våre tips til trening i aktivitetsparken, Brumunddal.

- Hensikt?
- Kontaktinfo?

«Regelmessig fysisk aktivitet forebygger plager og er en viktig kilde for helse, livskvalitet og overskudd i hverdagen. Aktivitet gir positive gevinster gjennom hele livsløpet, og det er aldri for seint å begynne. Små grep i hverdagen kan ha stor betydning.»  
(Helsedirektoratet)



## «Røre i gryta»



- Med strake armer roterer du stange fra side til side, med bruk av mage- og ryggmusklene.
- Varier med tempo for ulik intensitet
- Du trener mage/ryggmuskulatur, sammen med armer/skuldre
- Evt: fest strikk og ta med den

# Oppløft av beina



- Ryggen inntil og trekk beina opp – hold - før ned igjen.
- Vanskeligere variant er å strekke knærne fra starten av, eller etter oppløftet.
- Enklere variant er annenhver bein
- Du trener magemuskler og hoftebøyere

# Fremoverføring i slynge



- Stabiliser mage/rygg og før strak kropp fremover. På tær eller på knær
- Du trener stabilisatorene i kroppen



Anbefalt utstyr;  
Sitteunderlag / treningsmatte.

# Planken i slynge



- Skuldrene rett over slyngene. Resten av kroppen er rett som en planke, magen trekkes litt mot korsryggen. Hold denne posisjonen, men du kjenner skjelvingene kommer
- Du trener hele kroppens stabilisatorer, og spesielt mage/rygg

# Bakoverliggende roing



- Beina under opphengspunktet og len deg bak i slyngene. Stabiliser mage/rygg til en planke og dra brystkassen opp mot slyngene med armene
- Du trener øvre del av rygg og bakside skuldre

# Push ups i slynger



- Stabiliser mage/rygg til en strak planke og gå rolig opp og ned i push ups
- Du trener mage/rygg stabilisatorene, sammen med brystmuskulaturen

# Stående roing



- Beina under stangen og len deg bakover med strake armer. Dra deg derfra og opp mot stangen med brystkassen. Rolig ned igjen.
- Du trener øvre del av rygg og armer



# Armgang



- Stabiliser i overkropp og skuldrene og beveg en og en arm fremover på stangen
- Du trener skulderstabilitet og – styrke, samt mage/rygg

# Utfall



- En fot godt foran den andre. Senk deg rolig ned. I denne posisjonen kvalitetsikrer du at kneet er rett over tå, og foten foran kneet.
- Alternativ er knebøy
- Du trener fremside lår, sete- og stabilitetsmuskulaturen

# Hopp



- Kreative varianter på å hoppe gjentatte ganger over
  - Samlet bein
  - Ettbeins
  - Seriehopp 1min
- Du trener spenst, fremside lår og setemuskulaturen

# Gå opp / balanse på bom



- Ulike varianter av gange på bom;
  - Gå opp og ned. Start med annen hver fot.
  - Gå opp med kneløft. Start med annen hver fot. Gjøres med eller uten støtte.
  - Stå på en fot, gjør bevegelser med den andre frem/bak, sidelengs.
  - Gå over bom på langs.
- Du trener balanse, koordinasjon og muskulatur i sete og lår.



# Balansetrening



- Gange over apparatet med minst mulig bruk av hender, støtte.
- Du trener balanse, koordinering og stabiliseringsmuskulatur.

# Push up imot stang (Brystpress)



- Stabiliser mage/rygg til en strak planke og gå rolig opp og ned i push ups
- Du trener mage/rygg stabilisatorene, sammen med brystmuskulaturen

# Sit up i skråstilt underlag (apparat).



- Ulike varianter av sit – up liggende;
  - Med hæler i underlag og bøyde knær. Løft opp overkropp så langt at korsrygg ikke heves fra underlag og senk ned igjen.
  - Liggende med feste av føtter (som bilde), løft så langt opp du kommer og senk ned.
- Du trener muskulatur i mage og hoftebøyer (2. øvelse).

Anbefalt utstyr;  
Sitteunderlag / treningsmatte.

# Rygg / mage trening – rotasjon ben.



Anbefalt utstyr;  
Sitteunderlag / treningsmatte.

- Mage / rygg trening liggende på rygg med armer ut til siden;
  - Med hæler i underlag. Hold bena samlet og hofter, knær bøyd. Roter bena fra side til side
  - Løft hæler fra underlag. Hold bena samlet og hofter, knær bøyd. Roter bena fra side til side
  - Løft fra side til side med nesten strake knær (ben).
- Du trener muskulatur i mage og rygg.



# Seteløft liggende og «stående».



Anbefalt utstyr;  
Sitteunderlag /  
treningsmatte.



Ulike varianter av seteløft;

- Liggende;

Plasser fotsålene på gulvet og armene ut til siden. Aktivér nederste delen av magen ved å trekke navlen inn mot ryggraden (lag «flat mage»). Løft sete opp fra underlaget helt til du ligger på skulderbladene. Senk og løft langsomt.

- «Stående»;

Start sittende på huk med fotsåler i underlag og øvre del av rygg inntil stang. Løft sete opp til helt til du ligger på skulderbladene. Senk og løft langsomt. (se lite bilde)

- Du trener stabilisatorer, rygg, sete og bakside lår.

# Oppsteg på benk m/ kneløft



- Sett ett ben på benk. Sjekk at kne og tå peker rett frem i samme retning. Legg all vekten på det benet som står på benk, og løft deg opp med dette benet. Slik at du strekker ut det kne, hofte i benet du står på. Motsatt ben løftes opp i bøy. Senk deg rolig ned igjen og gjenta med samme ben.
- Alternativ er å bytte fot annen hver gang.
- Du trener muskulatur i lår, sete og koordinering.
- Andre alternativer på benk: dips, push-ups,

# Hinderløype intervall



- Utholdenhetsintervall i hinderløype.
- Veksle imellom over under annen hvert hinder en vei. Rask gange / løp tilbake til start.
- Se hvor mange runder du klarer på 1 - 4 minutter arbeid.
- Anbefaler «pause»/ aktiv hvile ved å gå rolig. Varighet bør være minimum lik arbeidsintervall eller dobbelt så lang.
- Eks. 1 min. arbeidsintervall, 1 – 2 min. aktiv hvile.
- Repeter så mange du klarer. 😊
- Du trener utholdenhet, koordinering og bevegelighet.

# Andre aktuelle øvelser

- Balanse ut i stjerne ved «hinderløype»
- Strikk
  - Skitak i hangups eller armgangen
  - Stående roing
  - Rotasjon i «røre i gryta»