



Muskler som kommer.....



TRENING  
MED  
MENING

Trenings-  
hefte for  
manualer

## FØR DU BEGYNNER

Dette heftet er laget med tanke på deg som ønsker å begynne å trene med manualer for å få en sterkere og strammere kropp. Tanken er at du skal kunne trene effektivt med forholdsvis enkle øvelser.

Øvelsene i heftet er lagt opp til at du har normal bevegelighet og muskulatur. Dersom du har skader eller plager vedrørende dette kan du med fordel ta kontakt med din fysioterapeut for eventuell nærmere tilpassing av øvelsene.

## OPPVARMING

Du bør alltid varme opp muskulaturen på forhånd, noe du kan gjøre på mange forskjellige måter. Varm opp i minst 10 minutter med for eksempel ergometersykel, hoppetau, lett jogg på tredemølle eller rask gange.

## HVORFOR TRENE STYRKETRENING?

Muskulatur, sener og senefester trenger trening over en viss periode for å opparbeide styrke nok til senere å tåle mer belastning i form av tyngre vekter og tilpasset styrketrening for ulike mål.

## HVORDAN SKAL JEG TRENE?

Begynn helt i startfasen med ganske lette vekter slik at du lærer deg øvelsene korrekt og unngår skader. Vær nøye med utførelsen av øvelsen for å få best mulig effekt. Etter hvert kan du øke vektene gradvis.

På grunn av store individuelle variasjoner i styrke er det svært vanskelig å si noe om hvor tunge vekter du skal bruke. Men dersom du er i normal fysisk form start med 2 kg. og gå eventuelt over til 3 kg. etter litt trening. En liten regel kan være; det skal være litt tungt å ta den siste repetisjonen.

Ta pause på ca. 1 minutt mellom hvert sett i hver enkelt øvelse, slik at muskulaturen får tid til å gjøre seg klar igjen. Tar du for eksempel øvelsen på annenhver arm vil dette telle som pause.

Vi anbefaler deg å følge disse øvelsene 3 ganger i uken for å se resultater. Antall repetisjoner og sett er tilpasset for de som ikke har trent så mye med manualer tidligere.

## Øvelse 1

### Stående øvelse for armens forside

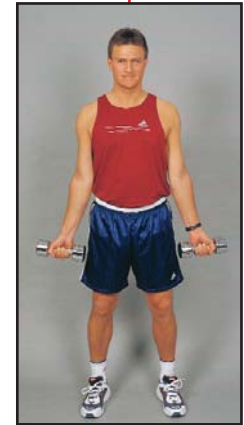
Her trener du musklene på overarmens forside (musculus Biceps brachii, m. Brachialis, m. brachioradialis)

### Utførelse

Stå med bena i skuldrebred avstand, med lik tyngde på begge ben. Ryggen holdes rett, stram magemuskulene. Hold en manual i hver hånd, med håndryggen pekende bakover. La armene henge ned langs siden på kroppen. Trekk skuldrene litt tilbake og ved å bøye i albueleddet fører du manualene rolig opp mot skuldrene så langt det går. Senk rolig ned til utgangsstilling.

### Antall repetisjoner og sett

Gjør 12-15 repetisjoner med 3 sett.



Start



Stopp

## Øvelse 2

### Stående øvelse for armens bakside I

Her trener du armens bakside (m. Triceps brachii)

#### Utførelse

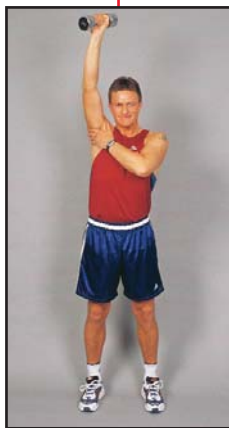
Stå med litt avstand mellom bena med lik fordeling av tyngden. Hold ryggen rett og stram magemusklene. Hold i manualen med håndryggen pekende bakover, albuen peker rett opp. Hold med motsatt hånd på albuen for å støtte og for å holde overarmen i ro (det er kun underarmen som skal bevegese). Press manualen opp til armen er strak. Senk rolig ned til utgangsstilling.

#### Antall repetisjoner og sett

Gjør 12-15 repetisjoner med 3 sett for hver arm.



Start



Stopp

## Øvelse 3

### Stående skulderpress

Øvelse for trening av skuldermuskulaturen (fremre del) (m. Deltoideus, (m. Tricepsbrachii)).

#### Utførelse

Stå med lik tyngde på begge ben med skulderbred avstand i mellom. Bøy bena lett, stram magemuskulaturen og rett opp ryggen. Hold en manual i hver hånd med håndryggen pekende bakover. Senk skuldrene ned og hold manualene i høyde med skuldrene. Press manualene rett opptil armene er nesten strake. Senk rolig ned ved å føre albuen ut til siden og ned til utgangsstilling. Underarmene skal peke rett opp hele tiden.

#### Antall repetisjoner og sett

Gjør 12-15 repetisjoner med 3 sett.



Start



Stopp

## Øvelse 4

### Stående røvelse

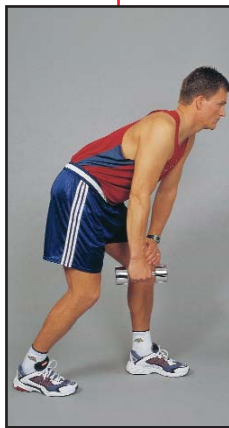
Denne øvelsen trener ryggmusklene, henholdsvis kappemusklene (m. Trapezius), rombemusklene (m. Rhomboideus), og den brede ryggmuskelen (m. Latissimus dorsi)

### Utførelse

Stå lent litt fremover med det ene benet foran det andre. Hold ryggen rett, behold svaien i korsryggen. Hjelp ryggen litt ved å stramme magen og støtte hånden på kneet. Hold manualen i den andre hånden. Hold denne slik at håndryggen er ut fra kroppen. La skulderen og armen du har manualen i henge ned, slik at du får et lite drag i ryggmusklene. Begynn draget med å løfte skulderen opp, inn mot ryggraden og ned mot setet. Kjenn at du bruker ryggmusklene. Fortsett draget med armen til manualen når siden på kroppen. Hold stillingen litt før du senker manualen rolig ned til utgangsposisjon.

### Antall repetisjoner og sett

Gjør 12-15 repetisjoner, 3 sett på hver arm.



Start



Stopp

## Øvelse 5

### Liggende skulderøvelse

Denne øvelsen trener rotatormuskulaturen i skulderen, primært de som roterer armen utover. (m. Sup-raspinatus, m. Infraspinatus, m. Teres minor, m.delhoideus posterior)

### Utførelse

Ligg ned på siden med bena litt bøyd for å ligge stabilt. Underste arm på gulvet frem for kroppen, eller under hodet. Grip manualen med den øverste armen med håndryggen pekende bort fra kroppen, og albuen på midjen. Albuen skal være bøyd i 90°, og være i kontakt med midjen under hele utførelsen. Trekk skulderen tilbake og før manualen opp så langt du klarer, men maks til underarmen peker rett opp. Senk manualen langsomt ned til utgangsstilling.

### Antall repetisjoner og sett

Gjør 12-15 repetisjoner med 3 sett på hver arm.



Start



Stopp

## Øvelse 6

### Stående øvelse for sidemuskulatur

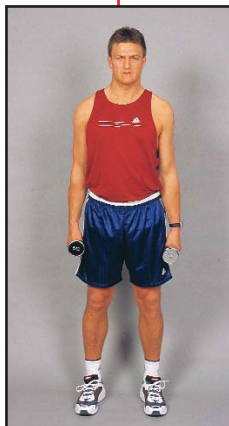
Her trener du magemuskulatur på siden av magen (m. obliquus externus/internus abdominis)

#### Utførelse

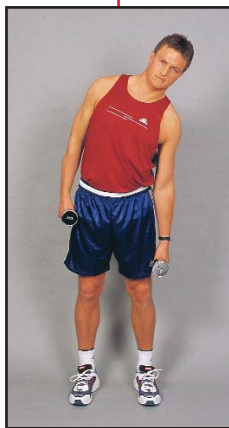
Stå med skulderbred avstand mellom bena med tyngden likt fordelt på begge ben. Hold en manual i hver hånd med håndryggen pekende ut fra kroppen. La armene henge ned langs kroppen med senkede skuldre. Bøy overkroppen til siden, uten å vri eller å bøye deg frem eller tilbake. Med muskulaturen på motsatt side trekker du overkroppen rolig opp igjen til ryggen blir rett. Gjør tilsvarende til motsatt side.

#### Antall repetisjoner og sett

Gjør 12-15 repetisjoner med 3 sett til hver side.



Start



Stopp

## Øvelse 7

### Stående øvelse for armens bakside II

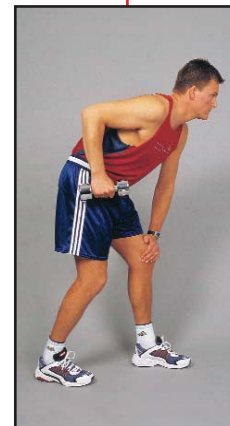
Her trener du armens bakside (m. Triceps brachii)

#### Utførelse

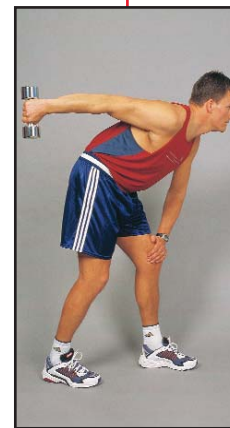
Stå litt lent fremover med det ene benet foran det andre, støtt den frie hånden på det bøyde benet. Hold ryggen rett, med hodet i en forlengelse av kroppen. Hold manualen slik at håndryggen peker ut fra kroppen. Albuen skal være bøyd i 90°. Trekk skulderen tilbake, og hold overarmen litt bak kroppen. Press manualen bakover til hele armen er strak. Overarmen skal ikke forandre sin posisjon. Senk langsomt tilbake til utgangsstilling og gjenta.

#### Antall repetisjoner og sett

Gjør 12-15 repetisjoner med 3 sett på hver arm.



Start



Stopp

## Øvelse 8

### Stående skulderøvelse

Her trener du skuldermuskulaturen (midtre del) (m. Deltoideus, m. Supraspinatus)

### Utførelse

Stå med bena litt fra hverandre med lik tyngde. Rett ryggen og stram magen. Hold en manual i hver hånd med håndryggen pekende ut fra kroppen. La armene henge ned langs siden. Trekk skuldrene lett tilbake, før armene ut til siden og opp, til armene kommer i høyde med skuldrene. Pass på at du ikke løfter skuldrene samtidig. Senk armene rolig ned igjen til utgangsstilling.

### Antall repetisjoner og sett

Gjør 12-15 repetisjoner med 3 sett.



Start



Stopp

## Øvelse 9

### Skulderpress sittende på skråbenk

Her trener du skuldre – og øvre del av brystmuskelen (m.deltoideus, m.pectoralis)

### Utførelse

Juster benken ut i fra hvilke muskler du vil vektlegge mest. Jo brattere rygg, jo mer trenes skuldrene. Og flattere benk trener gradvis mer på brystmuskelen. Det anbefales ca 45 grader. Hold manualene i høyde med skuldrene. Håndflatene skal peke fremover. Pass på strake håndledd. Lave skuldre. Press rolig rett opp til armene er strake mot taket. Her skal manualene nesten berøre hverandre. Rolig ned samme vei til utgangsstilling.

### Antall repetisjoner og sett

Gjør 12 – 15 repetisjoner med 3 sett.



Start



Stopp

## Øvelse 10

### Sittende øvelse for overarmens forside

Trener opp musklene på overarmens forside (m.biceps brachii, m.brachialis, m.brachioradialis)

#### Utførelse

Juster benken til 45 grader. Start med armene hengende rett ned. En manual i hver hånd. La håndflatene vende inn mot kroppen. Lave skuldre. Trekk skuldrene lett tilbake. Løft så manualene ved å bøye i albueleddet. Før manualene rolig opp samtidig som du vrir underarmen, slik at håndflatene peker inn mot overarmen i sluttposisjon. Overarmen og albuen skal hele tiden være i ro. Senk rolig ned i startposisjon.

#### Antall repetisjoner og sett

12 – 15 repetisjoner med 3 sett.



Start



Stopp

## Øvelse 11

### Enhånds "ro-tak"

Her trener man mye muskulatur på baksiden av skulderen (m. deltoideus, m.trapezius, m.rhomboideus)

#### Utførelse

Stå med venstre hånd og kne på benken. Rett rygg. Hold en manual i høyre hånd. Armen henger ned mot gulvet. Håndryggen vender fremover. Trekk høyre skulderblad inn- bakover. Løft albuen mens underarmen vrir utover. Hold litt før du senker armen ned igjen. Hold igjen med skulderbladet på vei nedover. Bytt side på benken for å trene den andre armen.

#### Antall repetisjoner og sett

12 – 15 repetisjoner med 3 sett, på hver arm.



Start



Stopp

## Øvelse 12

### Liggende brystmuskel- øvelse "flies"

En øvelse for brystmuskulaturen  
(m.pectoralis, m.deltoideus  
(fremre del))

#### Utførelse

Liggende på ryggen, med en manual  
i hver hånd. Begynn med armene rett  
opp mot taket. Håndflatene mot  
hverandre. Senk så armene rolig ned,  
hold igjen med brystmusklene, til  
manualene er i høyde med skuldrene.  
Bøy litt i albue mot slutten. Press  
rolig opp igjen samme veien. Pust inn  
på vei ned, og ut når du presser opp.

### Antall repetisjoner og sett

12 – 15 repetisjoner med 3 sett.



Start



Stopp

## Øvelse 13

### Liggende øvelse for armer og rygg

Her trener du baksiden på  
overarmen og store ryggmuskler  
(m.triceps brachii, m.latissimus)

#### Utførelse

Ligg på ryggen på benken, med en  
manual i begge hender. Start med  
armene opp mot taket. Hold i  
manualen med begge hender.  
Du skal kunne se håndryggen på  
begge hender. Senk armene ned  
bak hodet, overarmen skal ned på  
høyde med ørene. Manualene skal  
henge lenger ned. Press rolig opp  
igjen. Strekk armene på vei opp.

### Antall repetisjoner og sett

12 – 15 repetisjoner med 3 sett.



Start



Stopp



TRENING  
MED  
MENING



**Abilica markedsføres og leveres av Sport Supply Int. AS.**

---

Sport Supply Int. AS

Postboks 226, 3051 Mjøndalen, NORWAY

Tlf.: 32 23 18 00 - Fax: 32 23 18 01

E-post: [post@sportsupply.no](mailto:post@sportsupply.no)

[www.abilica.no](http://www.abilica.no)