

# STYRKEPROGRAM FITNESSCENTER

Det kan være en rigtig god idé at melde sig ind i et fitnesscenter. Her kan du træne under sikre forhold og med belastninger, der kan tilpasses lige til dig.

Et godt træningsprogram kan f.eks. se således ud:  
Opvarmning 5 minutter på en cykel  
5 forskellige styrkeøvelser  
(mave, ryg, benpres, pres med arme, træk med arme)  
10 minutters afslutning på cykel.

I styrkeøvelserne laver du 12 gentagelser hver gang med en belastning, der gør, at du føler dig anstrengt på den sidste. Øvelserne, der er vist her, vil man kunne udføre i næsten alle fitnesscentre, men udstyret kan variere fra center til center, så få hjælp til, hvordan udstyret bruges i lige dit center.

- 1 Opvarmning**  
Start med 5 minutter på en cykel.

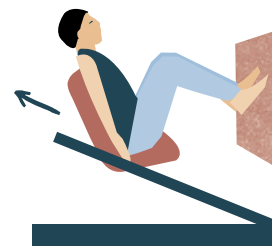
Når du har lavet alle styrkeøvelserne, så afslut med yderligere 10 minutter på cyklen.



- 2 Maveøvelse**  
Brug en maskine eller en særlig træningsbænk, hvor dine mavemusklers trænes.



- 3 Rygøvelse**  
Brug en maskine eller en særlig træningsbænk, hvor dine rygmuskler trænes.



- 4 Benøvelse**  
Brug en maskine, hvor du presser med benene, så du får trænet knæ- og hoftemusklers.



- 5 Træk med armene**  
Brug en maskine, hvor du trækker håndtagene ind mod brystet. Bevægelsen kan være vandret eller lodret.

- 6 Pres med armene**  
Brug en maskine, hvor du skubber håndtagene frem foran dig, så du bruger dine arm- og brystmuskler.

