

RESTART styrketreningsøvelser for sommeren

Du har allerede opplevd god framgang av treningen i RESTART. Denne må du prøve å vedlikeholde eller fortsette gjennom ferien!

Motiver deg med å tenke på hvorfor du ble med på RESTART og hvorfor RESTART er viktig for deg- da får du lettere gjort øvelsene to ganger i uka i sommer.

Vi har vi valgt ut **tre styrkeøvelser** du kan gjøre nærmest hvor som helst, gjerne på de to dagene i UKA du trener RESTART-økt for kondisjon.

Videoene vi har spilt inn viser hvordan øvelsene gjøres. Du finner dem her: ([RESTART | UiT](#))

Øvelsene er knebøy, armhevinger og opptrekk med strikk. Alle tre øvelsene har ulike vanskelighetsgrader. Velg den versjonen hvor du klarer 5- 8 repetisjoner før du utmattes.

Gode råd for alle øvelser:

a. Gjennomføring:

- i. Alle tre øvelsene skal gjøres så raskt du klarer når du tar i, og sakte i returfasen (tell 1-2-3). Da får du best effekt.
- ii. Du skal klare **5 - 8 repetisjoner** før du trenger pause. Klarer du flere, må du øke belastningen (se forslag til hver øvelse lengre ned).
- iii. Du skal kjøre hver øvelse **tre serier** med 2-3 min pause.

b. Sørg for framgang:

Som på RESTART-treningene er det viktig at du cirka annenhver uke øker belastningen noe. Du kan justere belastningen gradvis ved å:

- a. enten telle til 5 i «returfase» som betyr at du gjør øvelsen enda saktere
- b. ta på deg en ryggsekk med litt vekt (vannflasker f.eks.)
- c. regulere dybden på knebøyøvelsen (lavere stolhøyde)
- d. Bruke strammere strikk (skulderøvelse)
- e. Tell til 3 i «bunnen av øvelsen (armheving) eller toppen av øvelsen (strikk)

c. Ta i:

Siden belastningen er annerledes enn på apparat, vil du bli sliten på en annen måte, men det er viktig at du er ærlig mot deg selv og presser deg slik at du ikke har noe særlig igjen når du har kjørt tre serier.

Øvelsene:

1) Armhevninger:

a. Lettest:

- i. Still deg opp ved en benk, f.eks. kjøkkenbenken (enda lettere; mot en vegg)
- ii. Plasser begge handflater mot kjøkkenbenken, litt bredere enn skulderbredde
- iii. Beveg føttene bakover slik at du står som en «strek» fra føtter til hodet
- iv. For bedre balanse kan du plassere bena litt bredere enn skulderbredde
- v. Senk deg sakte ned – tell 1-2-3
- vi. Pass på at overarmen skråer litt bakover når du går ned. Albuene skal være i rett vinkel i nederste posisjon
- vii. De trenger ikke gå så dypt at brystkassa treffer benken.
- viii. Skyt fart opp så raskt du klarer.
- ix. Gjør fem repetisjoner i tre serier

b. Tyngre:

- i. Gå ned på knærne og hendene i en firbent posisjon
- ii. Gjør som beskrevet over

c. Enda tyngre:

- i. Still deg opp ved en lav benk, f.eks. en lav sofa/ benk eller et lavt bord
- ii. Plasser begge handflater mot sofaen, benken eller bordet, litt bredere enn skulderbredde
- iii. Beveg føttene bakover slik at du står som en «strek» fra føtter til hodet
- iv. Gjør som beskrevet over

d. Tyngst:

- i. Vanlig armheving, med handflatene i gulvet, litt bredere enn skulderbredde
- ii. Gjør som beskrevet over

2) Knebøy: Denne øvelsen likner lårøvelsen på RESTART-treningene

a. Lettest:

- i. Finn en stol i vanlig høyde, og sett den inntil en vegg
- ii. Stå med begge bena litt bredere enn skulderbredde, med tærne pekende lett utover
- iii. Senk deg sakte ned – tell 1-2-3 til du så vidt treffer stolen og skyt fart opp så raskt du klarer
- iv. Gjør fem repetisjoner i tre serier

b. Tyngre:

- i. Still deg opp på samme måte som over
- ii. Løft den ene foten slik at du berører underlaget bare med skotuppen
- iii. Senk deg sakte ned med mesteparten av vekten på foten du står stødig på
- iv. Tell 1-2-3 til du så vidt treffer stolen og skyt fart opp så raskt du klarer
- v. Gjør fem repetisjoner i tre serier

c. Tyngst:

- i. Still deg opp på samme måte som over, stå gjerne inntil en vegg.
- ii. Løft den ene foten opp slik at den ikke berører underlaget med skotuppen
- iii. Senk deg sakte ned med all vekten på foten du står på
- iv. Tell 1-2-3 til du så vidt treffer stolen og skyt fart opp så raskt du klarer
- v. Gjør fem repetisjoner i tre serier

2) Strikk-øvelse skulder/arm

a. Lettest (to-arms):

- i. Fordel strikken du har fått utdelt slik at du får like lange løkker i begge hender når du står på strikken.
- ii. Stå med føttene i skulderbredde eller litt bredere oppå strikken
- iii. Plasser hender i strikken slik at tomlene peker framover.
- iv. Len deg litt framover og bøy deg cirka 45 grader i knærne.
- v. Stram strikken nå slik at den blir nokså stram.
- vi. Trekk så strikken i retning skrått oppover og bakover så raskt du klarer.
- vii. Senk hendene sakte ned mens du teller til 1-2- 3 (ev 4-5)
- viii. Hold kroppen i samme posisjon under hele utførelsen

b. Tyngre (en-arms):

- i. Gjør som øvelsen over, men med en arm om gangen

c. Tyngst (en-arms):

- i. Som over, men hold strikken stram øverst mens du teller til fem, og teller til fem også når du slakker strikken.
- ii. Hold kroppen i samme posisjon under hele utførelsen