

A man with a beard and short hair, wearing a blue t-shirt and black pants, is performing a squat exercise in a gym. He is holding a blue resistance band (miniband) around his feet. He has his hands clasped in front of him. The gym has a large window in the background and a concrete floor.

TRENING

med miniband!

Trening med miniband

Miniband er et enkelt, men effektivt treningsverktøy for styrketrening. Noen punkter å tenke på før du setter i gang: Sørg for at du har spenning i strikken. Når du har strikken rundt knærne, vær bevisst på om du har den over eller under knærne, hvis du sliter med smerter i knærne anbefaler vi at du har strikken over knærne. Hvis du velger å ha strikken under knærne stilles det større krav til stabilitet enn over knærne samt riktig teknikk når du bøyer og strekker leddet.

Se vårt treningsprogram som gir deg gode øvelser for ben, sete, rygg og mage.

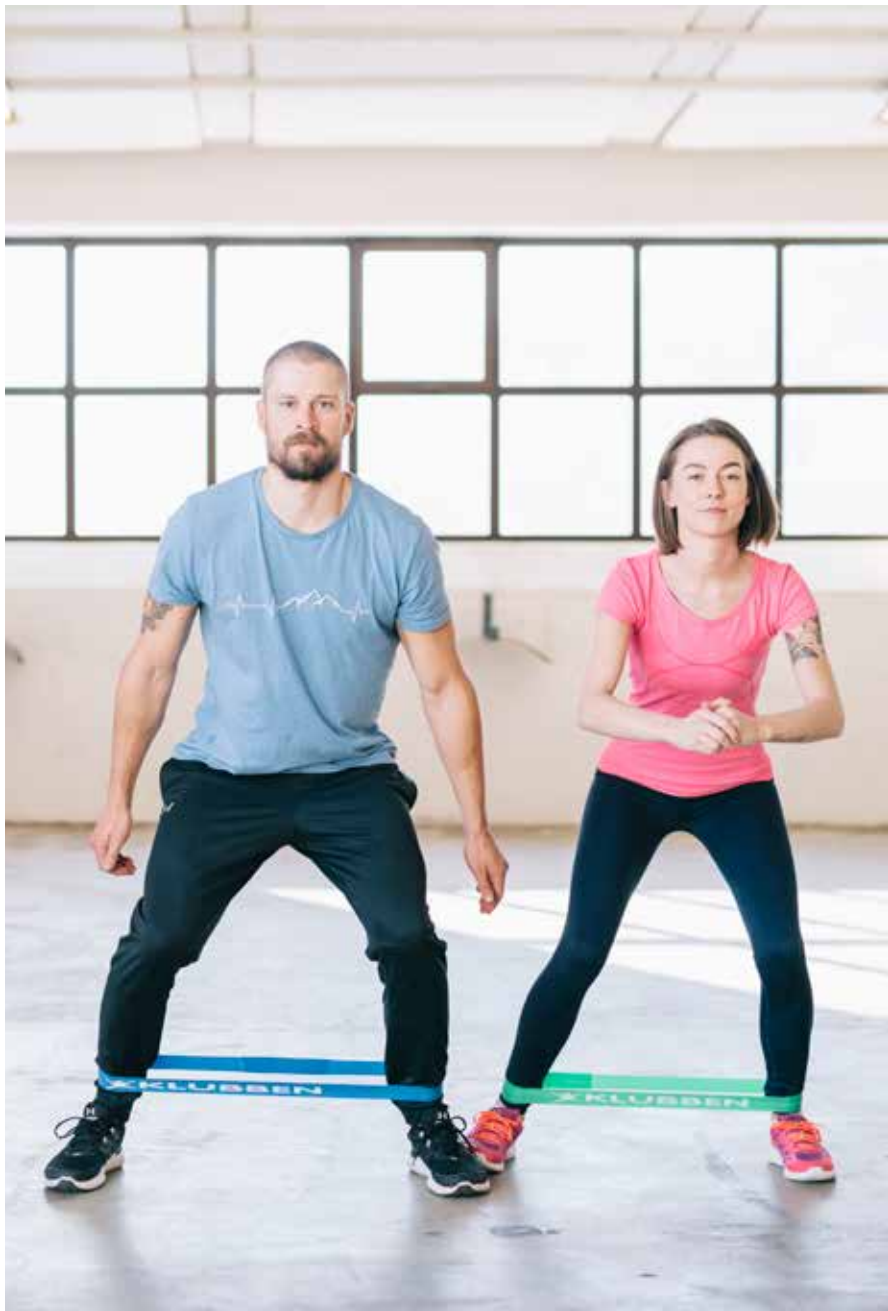
Oppvarming

Gå gjennom alle øvelsene rolig og kontrollert for å få kroppen i gang og forberedt til trening. 10-12 repetisjoner av hver øvelse.

Hoveddel

Du velger selv hvordan du vil jobbe i hoveddelen, vi gir deg 3 ulike muligheter.

- Forslag 1: 10-12 repetisjoner og 1-3 runder per øvelse
- Forslag 2: 30/10 x 1-3 runder. Jobb i 30 sekunder, pause i 10.
- Forslag 3: 45/15 x 1-3 runder. Jobb i 45 sekunder, pause i 15.



1 | Sideveisgange

Trener sete og ben

Start med å sette treningsstrikken rundt bena på oversiden av knærne, eller rundt anklene (tyngre). Stå med hoftebreddes avstand mellom bena. Bøy deg ned til du har ca. 90 grader i hofte og knær. Pass på at knærne peker i samme retning som tærne. Stram opp i kjernemuskulaturen og beveg deg sidelengs, pass på så tærne alltid peker fremover.



2 | Pil og Bue

Trener arm og øvre del av rygg

Hold treningsstrikken med strak arm foran deg. Stram den ved at du fører en arm bakover samtidig som du dreier lett i overkroppen, til albuen peker lett bakover. Slipp så langsomt tilbake til utgangstillingen.



3 | Knebøy

Trener ben og sete, samt balanse

Stå med hoftebredde avstand mellom bena og treningsstrikken rundt knærne. Bøy deg ned til du har ca. 90 grader i hofte og knær. Pass på at knærne peker i samme retning som tærne.

- Bygg gjerne på øvelsen med et hopp. Sørg i så fall for at du lander med myke/fjærende knær.
- Bygg gjerne på øvelsen med hofteadduksjon. Hvor du etter å ha gått ned i knebøy og på veien opp, fører ene benet ut til siden. Gjenta annenhver side.



4 | Gående utfall

Trener ben og armer

Stå med samlede ben og hold treningsstrikken rundt hendene. Løft det ene benet, og gå framover. Samtidig strekker du armene over hodet og presser hendene ut mot strikken. Bytt ben. Ta så lange skritt som du klarer. Overkroppen skal være rett. Husk knær over tær gjennom hele øvelsen



5 | Sideliggende

Trener ben og sete

Ligg på siden og støtt hodet mot den ene hånden. Sett treningsstrikken over eller under knærne. Ha 90 grader i hofteledd og 90 grader kneledd. Løft det øverste benet opp mot taket. Pass på at hoften ikke roterer bakover. Senk tilbake og gjenta med samme ben.



6 | V-sittende

Trener mage, rygg, ben og balanse

Sitt på gulvet, hold treningsstrikken med skulderbreddes avstand. Trekk benene opp mot brystet. Stabiliser mage og korsrygg. Strekk armene over benene slik at strikken kommer på baksiden av lårene. Trekk igjen benene opp mot brystet og ta strikken tilbake til utgangsstilling, samtidig som du strekker benene.



7 | Firfotstående benløft, strake kne

Trener ben og sete

Stå på alle fire. Sett treningsstrikken rundt knærne og sett det ene kneet oppå strikken slik at du hindrer strikken i å gli. Før det ene benet bakover til vannrett posisjon, samtidig som du strekker benet. Senk tilbake og gjenta med samme ben.



8 | Firfotstående benløft, bøyd kne

Trener ben og sete

Stå på alle fire. Sett treningsstrikken rundt knærne og sett det ene kneet oppå strikken slik at du hindrer strikken i å gli. Før det ene benet bakover slik at låret blir i vannrett posisjon, samtidig som du holdet kneet bøyd. Senk tilbake og gjenta med samme ben.





 **KLUBBEN**.no

Klubben AS
Færdervegen 49
2270 Flisa, Norway
Tlf: (+47) 62 95 06 10
E-post: info@klubben.no
www.klubben.no

© Copyright Klubben AS