

UKE 8

Mandag: Kondisjonsøkt: CERGs Helsebooster 1





Denne økten er krevende og vil kjennes i kropp og sjel - men stol på oss - dette er effektivt og er en real booster på veien mot bedre helse og lavere kondisjonsalder. Finn en passende aktivitet og hopp i det!

1. 10-minutters oppvarming, rolig joggetur eller rask gåtur så du blir svett, helst i en skråning eller bakke for å få opp pulsen raskere, og for å begrense belastningen på knærne.
2. 4 minutter å gange eller løping (i oppoverbakke), du skal føle deg sliten og andpusten. Hvis du har en pulsmåler, bør du ligge på omtrent 85-90 % av makspuls.

Noter deg at det er viktig at de fire minuttene virkelig er av høy intensitet. Hvis du ikke klarer å holde intensiteten oppe i alle fire minuttene, har du tatt i for hardt; neste gang, ta i litt mindre slik at du klarer hele intervallet. Men på den andre siden skal du være så sliten og andpusten at du ikke klarer å opprettholde en samtale.

3. Tre minutter aktiv pause (for å bli kvitt melkesyre) - gå eller beveg deg sakte - ikke stå stille!
4. 1 minutt så fort du kan - men ikke stopp for tidlig - justere intensiteten ved behov, slik at du klarer hele minuttet.
5. 1 minutt aktiv pause – beveg deg.
6. 1 minutt så raskt du kan.
7. 1 minutt aktiv pause – beveg deg.
8. 1 minutt så raskt du kan.
9. Tre minutter aktiv pause.
10. Repeter #2 (4 min intervall).
11. Tre minutter aktiv pause.
12. 1 minutt så raskt du kan.
13. 1 minutters aktiv pause – beveg deg.
14. 1 minutt så raskt du kan.
15. 5-minutters nedtrapping for å bli klar for styrketrening. Du tror kanskje at det er nok for i dag ... men det er ikke ... gi det et forsøk!

Styrkeøkt:

1. Planken. Bytt på å stå på albue og med strake armer. Beveg motsatt bein og hånd forover / bakover. Bytt side hele tiden, og prøv å gjøre det i ett minutt. 20 sekunder pause og gjenta enda en gang. 
2. Sideplanke på albue eller strake armer. Gjør så mange du kan, to ganger på hver side med 30 sekunder hvile mellom hver runde. Husk å fokusere på å ha riktig teknikk slik at du er helt rett både i front, fra siden og fra toppen. For hver repetisjon, hold posisjonen i 2-3 sekunder, etterfulgt av en like lang pause. Hvis du virkelig vil ta i, len deg på hender eller albue og lag en stjerne. Hold posisjonen i 3-5 sekunder - gjenta så mange ganger som du kan (med fokus på teknikk). 
3. Ryggplanken. Ligg på ryggen, plasser føttene på en benk eller en lav stol. Armene skal holdes i kryss rett over brystkassen. Rumpa løftes til hofta er strak, samtidig som ryggen er rett og uten svai. Utfør rolig uten rykk. Hold hevet posisjon i 30-45 sekunder, 15 sekunder pause, gjenta 2-3 ganger. 
4. Armhevinger. Gjør så mange repetisjoner du klarer, med strake ben, knærne i bakken, eller en kombinasjon. Gjenta øvelsen igjen etter ett minuts pause. Hvor mange færre klarte du i runde to? 

Det var det - hardt, men fantastisk jobba! Vips, du er hjemme igjen der en varm dusj eller et bad venter, og resten av kvelden er fri for andre aktiviteter - for ikke å nevne at du er på vei til bedre kondisjon og laver kondisjonsalder! Gi deg selv en time eller to og kjenn på den fantastiske følelsen!

Onsdag: Kondisjonsøkt: Utfordre en venn

Inviter venner, velg en aktivitet som involverer store muskelgrupper og dynamiske bevegelser (gåtur, jogging, svømming, langrenn, squash, fotball etc.) som du vanligvis ikke gjør, og vær aktiv i mer enn en time med en intensitet hvor det er mulig å holde en samtale.

Det er godt dokumentert at fysisk aktivitet har positiv effekt når det gjelder å forebygge psykiske problemer og fremme helsen til de som allerede sliter psykisk. Hvorfor fysisk aktivitet hjelper er ikke krystallklart ennå, men en del av årsaken kan være at det fører til en "lykke-kjemi-produksjon" som gjør at du bobler over med energi og treningsglede. Noen av disse lykkekjemikalierne er stoffer som har en sammensetning som minner om morfin, og som etterligner virkningen av legemidler mot smerte og depresjon. Kroppen produserer, så å si, sin egen medisin som er helt gratis og uten negative bivirkninger. Blant annet neurotransmittere og mengden serotonin øker ved fysisk aktivitet, og det har stor betydning for humøret. Mange såkalte lykkepiller virker ved å øke mengden av serotonin i hjernen.

Fredag: Kondisjonsøkt: 2x4 minutter helseboost

1. 10-minutter oppvarming så du blir svett.
2. 1 x 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
3. 3 minutter rolig aktivitet.
4. 1x 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
5. 5 minutter rolig aktivitet - for å bli klar for noen styrkeøvelser.

Styrkeøkt:

Styrketreningen i dag er den samme som mandag denne uken. Gjør to runder.

Helgeutfordring

Gjør din favorittaktivitet som involverer store muskelgrupper og dynamiske bevegelser (turgåing, jogging, svømming, langrenn, squash, fotball etc.) og være aktiv i mer enn en time. Ta med en venn eller familie, så det blir lettere å komme seg opp av sofaen.

UKE 9

Mandag: Kondisjonsøkt: 2x4 minutter intervall

1. 10-minutter med oppvarming, rolig gå- eller joggetur så du blir svett, helst i en skråning eller bakke for å få opp pulsen raskere, og for å begrense belastningen på knærne.
2. 4 minutter gange eller løping (i oppoverbakke), så du blir sliten og andpusten. Hvis du har en pulsmåler bør du være på omtrent 85-90 % av maksimpuls.
3. 2 minutter aktiv pause - beveger deg rundt.
4. Gjenta # 2.
5. 5 minutter nedtrapping.

Styrkeøkt:

Utfør 2-3 serier av hele programmet. Ta 2 minutter pause mellom seriene og 30 sekunder mellom de ulike øvelsene.

1. Tåhev. 10 repetisjoner. Finn en trapp, stein eller lignende hvor du kan stå på tærne og senke ned hælene (se bildet). Stabiliser ved å bruke magemusklene. Senk hælene så mye som mulig og hev deg raskt opp på tærne.



2. Markløft med bruk av strikk som illustrert under. Flere helsemagasiner har kåret dette til verdens beste styrketreningsøvelse. En øvelse som trener baksida av lår, rumpe og rygg. Stå på strikken og juster den slik at den gir motstand når du står fremoverbøyd (rett i ryggen) med lett bøyde knær og armer på knehøyde. Skyv rumpa frem, og rett opp kroppen slik at du ender oppreist med hendene foran lårene. Pass stram strikk har du når du klarer 12 repetisjoner.



3. Skulder- og nakkeøvelser med strikk- 10 repetisjoner av alle øvelser A-D.

A) Sideløft. Stå på strikken med strake armer og hendene hvilende på utsiden av lårene. Finn riktig motstand for deg slik at du klarer å gjennomføre øvelsen riktig i 12 repetisjoner. Løft rett ut og opp til skulderhøyde med albuen lett bøyd, hold i to sekunder og senk rolig ned. Pass på så du ikke bøyer overkroppen verken fremover eller bakover, og stopp bevegelsen når du når skulderhøyde.



B) Albueløft. Stå på strikken og kryss slik at den enden av strikken som kommer fra venstre fot holdes i høyre hånd - og motsatt - se bildet. Hold håndtakene på strikken med strake armer rett foran på lårene. Løft opp rolig slik at knyttnevene dine kommer under haka, og albuen cirka rett ut fra skuldrene. Hold i 2 sekunder og senk rolig ned-stram strikken så du klarer 12 repetisjoner.



C) Skulderpress. Stå på strikken og hold håndtakene i skulderhøyde. Press armene rett opp. Jo bredere du står med beina, jo tyngre blir det. Juster motstanden i strikken slik at du klarer 12 repetisjoner.



D) Sittende skulderrotasjon. Fest strikken i gulvhøyde i egnet gjenstand. Sitt med ansiktet mot strikkfestet og ha armen hevet og cirka 90 grader i albuen som vist på bildet. Roter i skulderleddet og beveg håndtaket mot deg samtidig som overarmen holdes i samme stilling under hele bevegelsen. Stram strikken så du klarer 12 repetisjoner på hver arm.



4. Utfall. Hold hendene bak nakken. Ta et stort skritt fremover med det ene beinet slik at kneet på det bakerste beinet kommer i kontakt med eller nær bakken – Skyv deg raskt tilbake til utgangsposisjonen - gjenta på motsatt ben.



5. Ryggløft. Legg deg ned på gulvet og trekk hælene så langt mot rumpa som du klarer. Bruk ryggen og løft hoftene opp mot taket, og hold posisjonen i 5 sekunder før du går ned igjen. Om du synes det er lett kan du vekselvis løfte og strekke ut høyre og venstre bein mens du holder den øvre posisjonen i 5-10 sekunder. Gjør 10 repetisjoner på hvert bein.



6. Dips – triceps – musklene bak på overarmen. Støtt deg mot en stol eller noe lignende som vist på bildet. Senk deg rolig ned og skyv opp. Hvis du ikke har brukt disse musklene på lang tid, vil øvelsen være utfordrende første gang. Gjør så mange repetisjoner du klarer, og gjør tre sett med 30 sekunders pause mellom hver.



Er øvelsen vanskelig i starten, finner du frem strikken og gjør som på bildet i stedet. Hold strikken med den ene hånden bak på korsryggen, rett over rumpa, den andre hånden fører du opp og bak sånn at du får tak i strikken. Deretter strekker du hånden rett opp. Juster strikken slik at du klarer omtrent 12 repetisjoner tre ganger med 30 sekunders pause mellom hvert sett. Gjør ti repetisjoner.

7. Planken som beskrevet i uke åtte i ett minutt.



8. Ryggplanken som beskrevet i uke åtte. Hold hevet posisjon i 30 sekunder.



9. Biceps. Musklene på forsiden av overarmen. Finn deg et hensiktsmessig gjerde, en grein på et tre eller lignende. Legg deg som vist på bildet med strak kropp og ansiktet opp. Start med så strake armer som mulig og løft overkroppen sånn at haka kommer over stana. Du kan variere belastningen ved å flytte beina lenger mot eller fra deg – prøv deg frem slik at du klarer 10 repetisjoner. Etter første serie på 10 repetisjoner tar du ett minutt pause før du gjentar øvelsen.



10. En alternativ øvelse for å trene biceps er å bruke strikk (se bildet). Stå på strikken, reguler til passe motstand så du klarer 10 repetisjoner. Hold albue inntil kroppen og ikke bøy overkroppen verken bak- eller fremover under øvelsen. 10 repetisjoner.

11. Liften. Albuestående beinarbeid – trener skuldre, mage, bein og rygg. Stå på alle fire mens du støtter deg på underarmene som vist på bildet under. Hold ryggen strak. Unngå svai. Før vekselvis høyre og venstre bein opp o gut til siden. Gjør 5 repetisjoner på hvert bein, hold 5 sekunder i øvre posisjon.



12. Stående rotasjon med strikk - de skrå magemusklene. Fest strikken over hodehøyde i en egnet gjenstand. Stå med siden mot strikkfestet med strake armer og roter ned mot motsatt side. Prøv deg frem for å finne riktig motstand på strikken slik at du klarer 10 repetisjoner på hver side.



Alternativt kan du velge skrå situps i stedet. Ligg på ryggen med det ene kneet bøyd og den andre foten hvilende på kneet. Hold den ene hånden bak hodet og den andre armen strak ut.



Før albuen fra hånden bak hodet mot motsatt kne og se hvor langt du kommer, hold i 2-3 sekunder. 10 repetisjoner på hver side.



13. Sideplanken som beskrevet I uke åtte. 10 repetisjoner på hver side.

14. Armhevinger som beskrevet i uke åtte. 10 repetisjoner.



15. Rygg. Diagonal. Stå på alle fire. Løft høyre arm høyt opp og frem (se bilde) samtidig som du fører venstre fot høyt opp bak. Hold posisjonen i 2-3 sekunder, pause i 1-2 sekunder. Albue og kne skal møtes i pausen, og man skal bøye så haka også går i retning av kneet. Gjør 10 repetisjoner på hver side.



Om du klarte dette er vi imponert! En dusj og en fantastisk følelse venter på deg!

Onsdag: Kondisjonsøkt: Utfordre en venn

Inviter venner, velg en aktivitet som involverer store muskelgrupper og dynamiske bevegelser (gåtur, jogging, svømming, langrenn, squash, fotball etc.) som du vanligvis ikke gjør, og vær aktiv i mer enn en time med en intensitet hvor det er mulig å holde en samtale.

Fredag: Kondisjonsøkt: 20 minutter fun-run

1. Varm opp i 10 minutter i et behagelig tempo.

2. Løp eller gå i 20 minutter ved en intensitet du er komfortabel med, men litt hardere enn hastigheten på oppvarmingen - uten å stoppe.

Styrkeøkt:

1. 10 Armhevinger enten med strake bein, knærne i bakken eller en kombinasjon.
2. 15 Knebøy. Tren forsiden av lårene (quadriceps), rumpe og massevis av stabilisatormuskler. Hold hendene bak nakken og holde bena i skulderbredes avstand fra hverandre. Hold ryggen rett (se opp og frem, og stram magemusklene litt), bøy knærne og "gå ned" så langt du kan uten å miste balansen. Gå ned sakte og oppover relativt raskt.
3. 10 Spenshopp. Samme bevegelsene som for knebøy som er beskrevet ovenfor, men beveg deg så fort opp at du hopper opp i lufta. Ønsker du virkelig å ta i, går du ekstra dypt og hopper ekstra høyt.



Helgeutfordring

Få med deg venner eller familie og finn en ny aktivitet som involverer store muskelgrupper. Vær aktiv i mer enn en time.

UKE 10

Mandag: Kondisjonsøkt: CERGs Helsebooster 2

1. 10 minutter oppvarming. Rolig gå- eller joggetur for å bli svett, helst i en skråning eller bakke for å få opp pulsen raskere, og for å begrense belastningen på knærne.
2. 5 minutter med 17:13-intervaller. Øvelsen er kjempeenkel. I din valgte aktivitet tar du skikkelig godt i i 17 sekunder, etterpå 13 sekunder med rolig aktivitet (ikke stopp helt opp for da vil melkesyra komme og plage deg), gjenta ti ganger. Fra og med sjette intervall og resten av intervallene skal det være så tungt at du er på 85-90 % av makspuls.
3. 3minutter aktiv pause – ikke stopp opp selv om du får mest lyst til det.
4. Gjenta #2.
5. 5 minutters nedtrapping med rolig aktivitet.

Styrkeøkt:

Utfør 2-3 serier av hele programmet. Ta 2 minutter pause mellom seriene og 30 sekunder mellom de ulike øvelsene.

1. Situps. 10 repetisjoner.



1. Markløft som beskrevet mandag I uke 9. 10 repetisjoner.



2. Supermann - ligg på bakken og løft overkroppen så mye du kan samtidig som du løfter beina opp bak. Gjør ulike bevegelser med armene sideveis og bruk crawlspark på beina. "Fly" i 5 sekunder før du tar en pause på 5 sekunder – gjenta 7 ganger.



3. Liften som beskrevet mandag i uke ni. Gjør 10 repetisjoner på hvert bein.



4. Ryggløft som beskrevet mandag i uke ni. Gjør 10 repetisjoner på hvert bein.



5. Skulder- og nakkeøvelser (A-D) som beskrevet mandag i uke ni. 10 repetisjoner av hver.

A) Sideløft. Stå på strikken med strake armer og hendene hvilende på utsiden av lårene. Finn riktig motstand for deg slik at du klarer å gjennomføre øvelsen riktig i 12 repetisjoner. Løft rett ut og opp til skulderhøyde med albue lett bøyd, hold i to sekunder og senk rolig ned. Pass på så du ikke bøyer overkroppen verken fremover eller bakover, og stopp bevegelsen når du når skulderhøyde.



B) Albueløft. Stå på strikken og kryss slik at den enden av strikken som kommer fra venstre fot holdes i høyre hånd - og motsatt - se bildet. Hold håndtakene på strikken med strake armer rett foran på lårene. Løft opp rolig slik at knyttnevene dine kommer under haka, og albue cirka rett ut fra skuldrene. Hold i 2 sekunder og senk rolig ned- stram strikken så du klarer 12 repetisjoner.



C) Skulderpress. Stå på strikken og hold håndtakene i skulderhøyde. Press armene rett opp. Jo bredere du står med beina, jo tyngre blir det. Juster motstanden i strikken slik at du klarer 12 repetisjoner.



D) Sittende skulderrotasjon. Fest strikken i gulvhøyde i egnet gjenstand. Sitt med ansiktet mot strikkfestet og ha armen hevet og cirka 90 grader i albuen som vist på bildet. Roter i skulderleddet og beveg håndtaket mot deg samtidig som overarmen holdes i samme stilling under hele bevegelsen. Stram strikken så du klarer 12 repetisjoner på hver arm.



For en følelse – og for en start på uka!

Onsdag: Kondisjonsøkt: Utfordre en venn

Inviter venner, velg en aktivitet som involverer store muskelgrupper og dynamiske bevegelser (gåtur, jogging, svømming, langrenn, squash, fotball etc.) som du vanligvis ikke gjør, og vær aktiv i mer enn en time med en intensitet hvor det er mulig å holde en samtale.

Fredag: Kondisjonsøkt: 4x4 Helse Booster

1. 10-minutters oppvarming for å bli svett.
2. 1 x 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
3. 3 minutter rolig aktivitet.
4. 3 x 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
5. 3 minutter rolig aktivitet.
6. 1 x 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
7. 3 minutter rolig aktivitet.
8. 1 x 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
9. 5 minutter nedtrapping - godt jobba.

Kjenn på følelsen du får etter en varm eller kald dusj – fantastisk. Helga er her – nyt den!

Helgeutfordring

Gjør din favorittaktivitet – eller en helt ny en – på lav intensitet i mer enn en time. Nyt livet!

UKE 11

Mandag: Kondisjonsøkt: CERGs Helsebooster 3

1. 10 minutter oppvarming. Rolig gå- eller joggetur så du blir svett, helst i en skråning eller bakke for å få opp pulsen raskere, og for å begrense belastningen på knærne.
2. Ett minutt så fort du kan - men ikke stopp før minuttet er over - juster intensiteten ved behov, slik at du klarer hele minuttet.
3. Ett minutt aktiv pause – beveg deg rundt.
4. Gjenta # 2 og # 3 til du har fullført 10 repetisjoner av # 2
5. 5 minutt nedtrapping.

Ta en dusj eller et bad og en time senere....For en følelse!

Onsdag: Kondisjonsøkt: Utfordre en venn

Inviter venner, velg en aktivitet som involverer store muskelgrupper og dynamiske bevegelser (gåtur, jogging, svømming, langrenn, squash, fotball etc.) som du vanligvis ikke gjør, og vær aktiv i mer enn en time med en intensitet hvor det er mulig å holde en samtale.

Kanskje du visste at rødvin har helsemessige fordeler som reduserer risikoen for hjerte- og karsykdommer... Men visste du at dette gjelder bare for de som er fysisk aktive? I en studie som heter "In vino veritas" (i viner er sannheten) sammenlignet forskere effekten av rød og hvit vin på risikomarkører for hjerte- og karsykdom. Studien viste at det å drikke vin i henhold til WHO's definisjon av moderat forbruk (0,2 L og 0,3 L for kvinner og menn, henholdsvis maksimalt fem dager i uken) bare ga beskyttende effekt hvis du var fysisk aktiv mer enn to ganger per uke. De fant ingen forskjell mellom rød og hvit vin. Så hvis du vil ha de helsemessige fordelene av å drikke vin, må du trene minst to ganger hver uke. Rød eller hvit - følg hjertet!

Fredag: Kondisjonsøkt: 20 minutter fun-run

1. Varm opp i 10 minutter i et behagelig tempo.
2. Løp eller gå i 20 minutter ved en intensitet du er komfortabel med, men litt hardere enn hastigheten på oppvarmingen - uten å stoppe.

Styrkeøkt:

Utfør 2-3 serier av hele programmet. Ta 2 minutter pause mellom seriene og 30 sekunder mellom de ulike øvelsene.

1. Situps. 10 repetisjoner.
2. Rygg – diagonal. 10 repetisjoner på hver side.
3. Stående roing med strikk. Fest strikken vannrett ut fra kroppen som på bildet under. Start med strake armer og trekk bakover uten å lene deg noe særlig bakover. Juster strikken så den er så stram at du klarer 15 repetisjoner.
4. Skulder- og nakkeøvelser med strikk- 10 repetisjoner av alle øvelser A-D.



A) Sideløft. Stå på strikken med strake armer og hendene hvilende på utsiden av lårene. Finn riktig motstand for deg slik at du klarer å gjennomføre øvelsen riktig i 12 repetisjoner. Løft rett ut og opp til skulderhøyde med albue lett bøyd, hold i to sekunder og senk rolig ned. Pass på så du ikke bøyer overkroppen verken fremover eller bakover, og stopp bevegelsen når du når skulderhøyde.



B) Albueløft. Stå på strikken og kryss slik at den enden av strikken som kommer fra venstre fot holdes i høyre hånd - og motsatt - se bildet. Hold håndtakene på strikken med strake armer rett foran på lårene. Løft opp rolig slik at knyttnevene dine kommer under haka, og albueene cirka rett ut fra skuldrene. Hold i 2 sekunder og senk rolig ned- stram strikken så du klarer 12 repetisjoner.



C) Skulderpress. Stå på strikken og hold håndtakene i skulderhøyde. Press armene rett opp. Jo bredere du står med beina, jo tyngre blir det. Juster motstanden i strikken slik at du klarer 12 repetisjoner.



D) Sittende skulderrotasjon. Fest strikken i gulvhøyde i egnet gjenstand. Sitt med ansiktet mot strikkfestet og ha armen hevet og cirka 90 grader i albuen som vist på bildet. Roter i skulderleddet og beveg håndtaket mot deg samtidig som overarmen holdes i samme stilling under hele bevegelsen. Stram strikken så du klarer 12 repetisjoner på hver arm.



5. Markløft med bruk av strikk som illustrert under. Flere helsemagasiner har kåret dette til verdens beste styrketreningsøvelse. En øvelse som trener baksida av lår, rumpe og rygg. Stå på strikken og juster den slik at den gir motstand når du står fremoverbøyd (rett i ryggen) med lett bøyde knær og armer på knehøyde. Skyv rumpa frem, og rett opp kroppen slik at du ender oppreist med hendene foran lårene. Passe stram strikk har du når du klarer 12 repetisjoner.



UKE 12

Mandag: Kondisjonsøkt: CERGs Helse Booster 1

Denne økten er krevende og vil kjennes i kropp og sjel - men stol på oss - dette er effektivt og er en real booster på veien mot bedre helse og lavere kondisjonsalder. Finn en passende aktivitet og hopp i det!

1. 10-minutters oppvarming, rolig joggetur eller rask gåtur så du blir svett, helst i en skråning eller bakke for å få opp pulsen raskere, og for å begrense belastningen på knærne.

2.4 minutter å gange eller løping (i oppoverbakke), du skal føle deg sliten og andpusten. Hvis du har en pulsmåler, bør du ligge på omtrent 85-90 % av makspuls.

Noter deg at det er viktig at de fire minuttene virkelig er av høy intensitet. Hvis du ikke klarer å holde intensiteten oppe i alle fire minuttene, har du tatt i for hardt; neste gang, ta i litt mindre slik at du klarer hele intervallet. Men på den andre siden skal du være så sliten og andpusten at du ikke klarer å opprettholde en samtale.

3. Tre minutter aktiv pause (for å bli kvitt melkesyre) - gå eller beveg deg sakte - ikke stå stille!

4.1 minutt så fort du kan - men ikke stopp for tidlige - justere intensiteten ved behov, slik at du klarer hele minuttet.

5.1 minutt aktiv pause – beveg deg.

6.1 minutt så raskt du kan.

7.1 minutt aktiv pause – beveg deg.

8.1 minutt så raskt du kan.

9. Tre minutter aktiv pause.

10. Repeter #2 (4 min intervall).

11. Tre minutter aktiv pause.

12.1 minutt så raskt du kan.

13.1 minutters aktiv pause – beveg deg.

14.1 minutt så raskt du kan.

15.5-minutters nedtrapping for å bli klar for styrketrening. Du tror kanskje at det er nok for i dag ... men det er ikke ... gi det et forsøk!

Styrkeøkt:

1. Planken – bytt på å stå på albue og med strake armer. Beveg motsatt bein og hånd forover / bakover. Bytt side hele tiden, og prøv å gjøre det i ett minutt, 20 sekunder pause og gjenta enda en gang.



2. Sideplanke (på albue eller strake armer). Gjør så mange du kan, to ganger på hver side med 30 sekunder hvile mellom hver runde. Husk å fokusere på å ha riktig teknikk slik at du er helt rett både i front, fra siden og fra toppen. For hver repetisjon, hold posisjonen i 2-3 sekunder, etterfulgt av en like lang pause. Hvis du virkelig vil ta i, len deg på hender eller albue og lag en stjerne. Hold posisjonen i 3-5 sekunder - gjenta så mange ganger som du kan (med fokus på teknikk).



3. Ryggplanken. Ligg på ryggen, plasser føttene på en benk eller en lav stol. Armene skal holdes i kryss rett over brystkassen. Rumpa løftes til hofta er strak, samtidig som ryggen er rett og uten svai. Utfør rolig uten rykk. Hold hevet posisjon i 30-45 sekunder, 15 sekunder pause, gjenta 2-3 ganger.



4. Tåhev. 10 repetisjoner. 30 sekunder pause og gjenta.



5. Markløft med bruk av strikk som illustrert under. 12 repetisjoner, to serier.



6. Stående rotasjon med strikk. De skrå magemusklene. Fest strikken over hodehøyde i en egnet gjenstand. Stå med siden mot strikkfestet med strake armer og roter ned mot motsatt side. Prøv deg frem for å finne riktig motstand på strikken slik at du klarer 10 repetisjoner på hver side.



Alternativt kan du velge skrå situps i stedet. Ligg på ryggen med det ene kneet bøyd og den andre foten hvilende på kneet. Hold den ene hånden bak hodet og den andre armen strak ut. Før albuen fra hånden bak hodet mot motsatt kne og se hvor langt du kommer, hold i 2-3 sekunder. 10 repetisjoner på hver side.



Super start på uka – gjør deg klar for mer!

Onsdag: Kondisjonsøkt: Utfordre en venn

Inviter venner, velg en aktivitet som involverer store muskelgrupper og dynamiske bevegelser (gåtur, jogging, svømming, langrenn, squash, fotball etc.) som du vanligvis ikke gjør, og vær aktiv i mer enn en time med en intensitet hvor det er mulig å holde en samtale.

Sitting er en dødelig aktivitet. En studie på friske voksne over 60 år viste at hvis du sitter mer enn seks timer per dag, har du 40% større sannsynlighet for å dø i løpet av de neste 14 årene sammenlignet med de som sitter mindre enn tre timer per dag. En annen studie (kvinner og menn over 35 år) viste at de som satt foran TV-en mer enn fire timer daglig hadde 50% større sannsynlighet for å dø og hadde mer enn doblet risiko for angina (hjertekrampe) og hjerteinfarkt enn de som bare satt to timer foran TV-en (over en periode på fire år). Andre lignende studier konkluderer med det samme, og det er vist at hver time du sitter foran TV-en etter fylte 25 får deg til å forkorte livet ditt med 22 minutter. Til sammenligning har det vist seg at levetiden er redusert med 11 minutter per røykte sigarett....

Fredag: Kondisjonsøkt: CERGs Helsebooster 3

1. 10 minutter oppvarming. Rolig gå- eller joggetur så du blir svett, helst i en skråning eller bakke for å få opp pulsen raskere, og for å begrense belastningen på knærne.

2. Ett minutt så fort du kan - men ikke stopp før minuttet er over - juster intensiteten ved behov, slik at du klarer hele minuttet.

3. Ett minutt aktiv pause – beveg deg rundt.

4. Gjenta # 2 og # 3 til du har fullført 10 repetisjoner av # 2

5. 5 minutt nedtrapping.

Ta en dusj eller et bad og en time senere....For en følelse!

UKE 13

Mandag: Kondisjonsøkt: 4x4 Helse Booster

1. 10-minutters oppvarming for å bli svett.

2. 1 x 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.

3. 3 minutter rolig aktivitet.

4. 1 x 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.

5. 3 minutter rolig aktivitet.

6. 1 x 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.

7. 3 minutter rolig aktivitet.

8. 1 x 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.

9. 5 minutter nedtrapping - godt jobba.

Styrkeøkt:

Utfør 2-3 serier av hele programmet. Ta 2 minutter pause mellom seriene og 30 sekunder mellom de ulike øvelsene.

1. Tåhev. 10 repetisjoner. Senk hælene så mye som mulig og hev deg raskt opp på tærne.



2. Markløft med bruk av strikk som illustrert under. Pass stram strikk har du når du klarer 12 repetisjoner.



3. Skulder- og nakkeøvelser med strikk- 10 repetisjoner av alle øvelser A-D.

A) Sideløft. Stå på strikken med strake armer og hendene hvilende på utsiden av lårene. Finn riktig motstand for deg slik at du klarer å gjennomføre øvelsen riktig i 12 repetisjoner. Løft rett ut og opp til skulderhøyde med albue lett bøyd, hold i to sekunder og senk rolig ned. Pass på så du ikke bøyer overkroppen verken fremover eller bakover, og stopp bevegelsen når du når skulderhøyde.



B) Albueløft. Stå på strikken og kryss slik at den enden av strikken som kommer fra venstre fot holdes i høyre hånd - og motsatt - se bildet. Hold håndtakene på strikken med strake armer rett foran på lårene. Løft opp rolig slik at knyttnevene dine kommer under haka, og albue cirka rett ut fra skuldrene. Hold i



2 sekunder og senk rolig ned- stram strikken så du klarer 12 repetisjoner.

C) Skulderpress. Stå på strikken og hold håndtakene i skulderhøyde. Press armene rett opp. Jo bredere du står med beina, jo tyngre blir det. Juster motstanden i strikken slik at du klarer 12 repetisjoner.



D) Sittende skulderrotasjon. Fest strikken i gulvhøyde i egnet gjenstand. Sitt med ansiktet mot strikkfestet og ha armen hevet og cirka 90 grader i albuen som vist på bildet. Roter i skulderleddet og beveg håndtaket mot deg samtidig som overarmen holdes i samme stilling under hele bevegelsen.



Stram strikken så du klarer 12 repetisjoner på hver arm.

4. Utfall. Hold hendene bak nakken. Ta et stort skritt fremover med det ene beinet slik at kneet på det bakerste beinet kommer i kontakt med eller nær bakken – Skyv deg raskt tilbake til utgangsposisjonen - gjenta på motsatt ben.



5. Ryggløft. Legg deg ned på gulvet og trekk hælene så langt mot rumpa som du klarer. Bruk ryggen og løft hoftene opp mot taket, og hold posisjonen i 5 sekunder før du går ned igjen. Om du synes det er lett kan du vekselvis løfte og strekke ut høyre og venstre bein mens du holder den øvre posisjonen i 5-10 sekunder. Gjør 10 repetisjoner på hvert bein.



6. Dips – triceps – musklene bak på overarmen. Støtt deg mot en stol eller noe lignende som vist på bildet. Senk deg rolig ned og skyv opp. Hvis du ikke har brukt disse musklene på lang tid, vil øvelsen være utfordrende første gang. Gjør så mange repetisjoner du klarer, og gjør tre sett med en 30 sekunders pause mellom hver.



Er øvelsen vanskelig i starten, finner du frem strikken og gjør som på bildet i stedet. Hold strikken med den ene hånden bak på korsryggen, rett over rumpa, den andre hånden fører du opp og bak sånn at du får tak i strikken. Deretter strekker du hånden rett opp. Juster strikken slik at du klarer omtrent 12 repetisjoner tre ganger med 30 sekunders pause mellom hvert sett. Gjør ti repetisjoner.



7. Biceps kroppsvekt eller strikk som belastning. 10 repetisjoner.

8. Liften. Albuestående beinarbeid – trener skuldre, mage, bein og rygg. Stå på alle fire mens du støtter deg på underarmene som vist på bildet under. Hold ryggen strak. Unngå svai. Før vekselvis høyre og venstre bein opp og gut til siden. Gjør 5 repetisjoner på hvert bein, hold 5 sekunder i øvre posisjon.



9. Stående rotasjon med strikk - de skrå magemusklene. Fest strikken over hodehøyde i en egnet gjenstand. Stå med siden mot strikkfestet med strake armer og roter ned mot motsatt side. Prøv deg frem for å finne riktig motstand på strikken slik at du klarer 10 repetisjoner på hver side.



Alternativt kan du velge skrå situps i stedet. Ligg på ryggen med det ene kneet bøyd og den andre foten hvilende på kneet. Hold den ene hånden bak hodet og den andre armen strak ut. Før albuen fra hånden bak hodet mot motsatt kne og se hvor langt du kommer, hold i 2-3 sekunder. 10 repetisjoner på hver side.



10. Stående roing med strikk. Fest strikken vannrett ut fra kroppen som på bildet under. Start med strake armer og trekk bakover uten å lene deg noe særlig bakover. Juster strikken så den er så stram at du klarer 15 repetisjoner.



11. Stående armpress fremover, som vist på bildet. Denne øvelsen er bra for brystmusklene. Hold armene rett ut med albuen litt bøyd. Press armene fremover til hendene møter hverandre, hold igjen på tur tilbake. Finn en motstand på strikken hvor du klarer å gjennomføre 12 repetisjoner.



Klarte du dette er vi imponert! En dusj og en fantastisk følelse venter på deg!

Onsdag: Kondisjonsøkt: Utfordre en venn

Inviter venner, velg en aktivitet som involverer store muskelgrupper og dynamiske bevegelser (gåtur, jogging, svømming, langrenn, squash, fotball etc.) som du vanligvis ikke gjør, og vær aktiv i mer enn en time med en intensitet hvor det er mulig å holde en samtale.

Hver dag slår hjertet cirka 100 000 ganger, det vil si omtrent 36 millioner ganger i året. Hjertet er motoren vår! Kroppen til en voksen person inneholder cirka 5,6 liter blod som sirkulerer gjennom kroppen omtrent tre ganger i minuttet. I løpet av en eneste dag pumper hjertet ditt rundt 7.500 liter oksygenrikt blod, og i løpet av et helt liv pumper hjertet cirka 159 millioner liter blod rundt i kroppen. Det er nok til å fylle tre supertankere med blod. Ikke dårlig for en muskel på størrelse med to knyttnever.

Fredag: Kondisjonsøkt: 20 minutter fun-run

1. Varm opp i 10 minutter i et behagelig tempo.
2. Løp eller gå i 20 minutter ved en intensitet du er komfortabel med, men litt hardere enn hastigheten på oppvarmingen - uten å stoppe.

Styrkeøkt:

Utfør 2-3 serier av hele programmet. Ta 2 minutter pause mellom seriene og 30 sekunder mellom de ulike øvelsene.

1. Armhevinger med strake ben, knærne i bakken, eller en kombinasjon. 10



repetisjoner.

2.15 knebøy. Tren forsiden av lårene (quadriceps), rumpe og massevis av stabilisatormuskler. Hold hendene bak nakken og holde beina i skulderbredens avstand fra hverandre. Hold ryggen rett (se opp og frem, og stram magemusklene litt), bøy knærne og gå ned så langt du kan uten å miste balansen. Gå ned sakte og oppover relativt raskt.



3.10 Spensthopp - samme bevegelsene som for knebøy som er beskrevet ovenfor, men beveg deg så fort opp at du hopper opp i lufta. Ønsker du virkelig å ta i, går du ekstra dypt og hopper ekstra høyt.

4. Supermann - ligg på bakken og løft overkroppen så mye du kan samtidig som du løfter beina opp bak. Gjør ulike bevegelser med armene sideveis og bruk crawlspark på beina. "Fly" i 5 sekunder før du tar en pause på 5 sekunder – gjenta 7 ganger.



5. Stående roing med strikk. Fest strikken vannrett ut fra kroppen som på bildet under. Start med strake armer og trekk bakover uten å lene deg noe særlig bakover. Juster strikken så den er så stram at du klarer 15 repetisjoner.



6. Stående armpress fremover, som vist på bildet. Denne øvelsen er bra for brystmuskelen. Hold armene rett ut med albue litt bøyd. Press armene fremover til hendene møter hverandre, hold igjen på tur tilbake. Finn en motstand på strikken hvor du klarer å gjennomføre 12 repetisjoner.



Helgeutfordring

Få med deg venner eller familie på en aktivitet som involverer store muskelgrupper – vær aktiv mer enn en time. Del økta med oss på vår Facebooksside.

UKE 14

Mandag: Kondisjonsøkt: CERGs Helsebooster 2

1.10 minutter oppvarming. Rolig gå- eller joggetur for å bli svett, helst i en skråning eller bakke for å få opp pulsen raskere, og for å begrense belastningen på knærne.

2.5 minutter med 17:13-intervaller. Øvelsen er kjempeenkel. I din valgte aktivitet tar du skikkelig godt i i 17 sekunder, etterpå 13 sekunder med rolig aktivitet (ikke stop helt opp for da vil melkesyra komme og plage deg), gjenta ti ganger. Fra og med sjette intervall og resten av intervallene skal det være så tungt at du er på 85-90 % av makspuls.

3.3 minutter aktiv pause – ikke stopp opp selv om du får mest lyst til det.

4. Gjenta #2.

5.5 minutters nedtrapping med rolig aktivitet.

Styrkeøkt:

1. Planken – bytt på å stå på albue og med strake armer. Beveg motsatt bein og hånd forover / bakover. Bytt side hele tiden, og prøv å gjøre det i ett minutt, 20 sekunder pause og gjenta enda en gang.



2. Sideplanke på albue eller strake armer. Gjør så mange du kan, to ganger på hver side med 30 sekunder hvile mellom hver runde. Husk å fokusere på å ha riktig teknikk slik at du er helt rett både i front, fra siden og fra toppen. For hver repetisjon, hold posisjonen i 2-3 sekunder, etterfulgt av en lignende pause. Hvis du virkelig vil ta i, len deg på hender eller albue og lag en stjerne. Hold posisjonen i 3-5 sekunder - gjenta så mange ganger som du kan (med fokus på teknikk).



3. Ryggplanken. Hold hevet posisjon i 30-45 sekunder, 15 sekunder pause, gjenta 2-3 ganger.



4. Armhevinger. Gjør så mange du klarer enten med strake ben, knærne i bakken, eller



en kombinasjon. Gjenta etter ett minutts pause.



5. Markløft med bruk av strikk som illustrert under. Passe stram strikk har du når du klarer 12 repetisjoner.

6. Rygg-diagonal. Stå på alle fire. Løft høyre arm høyt opp og frem (se bilde) samtidig som du fører venstre fot høyt opp bak. Hold posisjonen i 2-3 sekunder, pause i 1-2 sekunder. Albue og kne skal møtes i pausen, og man skal bøye så haka også går i retning av kneet. Gjør 10 repetisjoner på hver side..



Fantastisk start på uka!

Onsdag: Kondisjonsøkt: Utfordre en venn

Inviter venner, velg en aktivitet som involverer store muskelgrupper og dynamiske bevegelser (gåtur, jogging, svømming, langrenn, squash, fotball etc.) som du vanligvis ikke gjør, og vær aktiv i mer enn en time med en intensitet hvor det er mulig å holde en samtale.

Blodet som hjertet pumper, fosser gjennom mer enn 96.500 kilometer med blodårer, forbindelsen mellom kroppens forskjellige organer. I løpet av en eneste dag transporteres blodet omtrent 19 000 km, tilsvarende fire ganger avstanden fra kyst til kyst i USA. Fysisk aktivitet kan delvis forhindre at arteriene stivner med årene. Dette er mulig fordi økt blodgjennomstrømming under fysisk anstrengelse strekker blodkarene og holder dem elastiske lenger sammenlignet med blodkarene til inaktive. Elastiske årer indikerer en god blodkarfunksjon, noe som sørger for rikelig tilførsel av oksygen og næringsstoffer til cellene. Stivere arterier kan bidra til mentale endringer som kan komme med alderen. For eksempel er det kjent at en type demens, vaskulær demens, er forårsaket av dårlig blodsirkulasjonen i hjernen. Så sørg for at blodårene dine får en "flush" flere ganger i uken ved å være fysisk aktiv.

Fredag: Kondisjonsøkt: 4x4 Helse Booster

1.10-minutters oppvarming for å bli svett.

2.1 x 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.

3.3 minutter rolig aktivitet.

4.1 x 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.

5.3 minutter rolig aktivitet.

6.1 x 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.

7.3 minutter rolig aktivitet.

8.1 x 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.

9.5 minutter nedtrapping - godt jobba.

Kjenn på følelsen du får etter en varm eller kald dusj – fantastisk!

Gratulerer - du er ved slutten av dette treningsprogrammet. Sørg for at du fortsetter å bruke tiden du har funnet til trening, og sørg for at du fortsetter med dine nye sunne vaner. Det kan være at vi kommer opp med et oppfølgingsprogram til de to du har vært gjennom, og vi vil også gi deg tips for smart og sunn mat. Men inntil da, vær din egen coach og design dine egne øvelser. Det finnes utallige styrkeøvelser du kan gjøre, men ikke glem de du har lært i dette programmet som involverer muskelgrupper du og absolutt alle andre trenger hver dag.