

## KONDISJONSØKT:

### A OPPVARMING 10 MINUTTER

Rolig jogging eller rask gange så du begynner å svette.



### B INTERVALL 4 MINUTTER



Løp eller gå slik at du blir skikkelig andpusten. Du bør være så andpusten at du ikke klarer å holde en samtale. Hvis du ikke klarer å holde oppe intensiteten i hele intervallet, har du tatt i for hardt.

### C ROLIG AKTIVITET 3 MINUTTER



### D NED-TRAPPING 5 MINUTTER

Rolig gange eller jogging.

**NB!**

Løping eller gåing kan erstattes med svømming, sykling, roing osv. Det viktigste er at aktiviteten innebærer dynamisk arbeid med store muskelgrupper.

Helst i en skråning eller bakke for å få pulsen opp raskere, og for å begrense belastningen på knærne.

# Kom i form på 7 uker

Burde ha trent, men et ork å komme i gang? Dette tidseffektive treningsprogrammet er laget for å korte ned på både dørstokkmila og veien til bedre kondisjon og helse.

TEKST OG GRAFIKK: VIDAR ERIKSEN, FAGBLADET / CERG / SHUTTERSTOCK

MANDAG	ONSDAG	FREDAG
<b>UKE 1</b> KONDISJONSØKT: 1X4 MINUTTER <p>Se beskrivelse øverst på siden ↑</p>	KONDISJONSØKT: 20 MINUTTER 1 Varm opp i 10 minutter i et behagelig tempo. 2 Løp eller gå i 20 minutter uten å stoppe. Litt høyere enn hastigheten på oppvarmingen.	STYRKEØKT: 1 10 armhevinger A 2 15 knebøy B 3 10 spenstopp C <p>Se beskrivelse av styrkeøvelsene på siden til høyre →</p>

MANDAG	ONSDAG	FREDAG	HELGEOPPDRAG
<b>UKE 2</b> KONDISJONSØKT: 1X4 MINUTTER 	KONDISJONSØKT: 3X4 MINUTTER 	STYRKEØKT: Varm opp i 10 minutter 1 5-10 utfall D PAUSE 30 SEKUNDER 2 5-10 spenstopp C PAUSE 30 SEKUNDER 3 5-10 armhevinger A PAUSE 60 SEKUNDER x3 Tre serier	Velg en aktivitet der du bruker store muskelgrupper og dynamiske bevegelser som du vanligvis ikke gjør. Vær aktiv i mer enn en time. 

### OM TRENINGSPROGRAMMET:

Programmet er utviklet av forskningsgruppen Cardiac Exercise Research Group (CERG) ved NTNU i Trondheim. CERG forsker på nøkkelmekanismer som gjør at trening er så gunstig for hjertet, med tanke på å forebygge og behandle hjerte- og karsykdom.

MANDAG	ONSDAG	FREDAG
<b>UKE 3</b> KONDISJONSØKT: 3X4 MINUTTER 	Velg en aktivitet der du bruker store muskelgrupper og dynamiske bevegelser som du vanligvis ikke gjør. Vær aktiv i mer enn en time. <p>TIPS: Få med deg noen andre så blir det lettere å komme seg ut.</p>	KONDISJONSØKT: 1X4 MINUTTER 

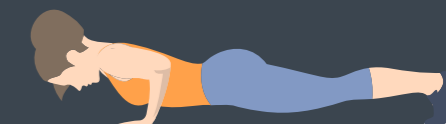
MANDAG + ONSDAG	FREDAG
<b>UKE 4</b> KONDISJONSØKT: 4X4 MINUTTER 	KONDISJONSØKT: 1X4 MINUTTER  STYRKEØKT: 1 10 knebøy B 2 7 utfall på hvert bein D 3 5 spenstopp C 4 Så mange armhevinger du klarer A 5 7 knebøy B 6 5 utfall på hvert bein D 7 5 spenstopp C 8 Så mange armhevinger du klarer A

MANDAG	ONSDAG	FREDAG
<b>UKE 5</b> KONDISJONSØKT: 1X4 MINUTTER 	KONDISJONSØKT: 20 MINUTTER STYRKEØKT: 1 5-10 armhevinger 2 5-10 knebøy 3 5-10 spenstopp 4 5-10 armhevinger	1 10 min. oppvarming 2 Løp eller gå i 20 min Velg en aktivitet der du bruker store muskelgrupper og dynamiske bevegelser som du vanligvis ikke gjør. Vær aktiv i mer enn en time. 5 5-10 knebøy 6 5-10 spenstopp 7 5-10 armhevinger 8 5-10 knebøy 9 5-10 spenstopp

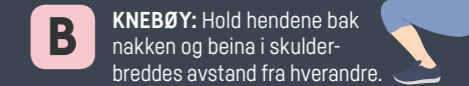
MANDAG	TIRSDAG	TORSdag	FREDAG
<b>UKE 6</b> KONDISJONSØKT: 4X4 MINUTTER 	KONDISJONSØKT: 20 MINUTTER 1 Varm opp i 10 minutter i et behagelig tempo. 2 Løp eller gå i 20 minutter uten å stoppe. Litt høyere enn hastigheten på oppvarmingen.	STYRKEØKT: 1 10 armhevinger 2 15 knebøy 3 10 spenstopp	KONDISJONSØKT: 4X4 MINUTTER  KONDISJONSØKT: 20 MINUTTER Samme som på tirsdag. STYRKEØKT: 1 10 armhevinger 2 15 knebøy 3 10 spenstopp 4 10 armhevinger 5 15 knebøy 6 10 spenstopp 7 10 armhevinger 8 15 knebøy 9 10 spenstopp

MANDAG	ONSDAG	TORSdag
<b>UKE 7</b> KONDISJONSØKT: 4X4 MINUTTER 	Velg en aktivitet der du bruker store muskelgrupper og dynamiske bevegelser som du vanligvis ikke gjør. Vær aktiv i mer enn en time. 	1 Ta så mange sit-ups du klarer. 2 30 minutter gå- eller joggetur i et tempo hvor du klarer å holde en samtale. 3 Ta så mange sit-ups du klarer.

## STYRKEØKT:



**A ARMHEVINGER:** Enten med bøyde knær, strak kropp eller en kombinasjon.



**B KNEBØY:** Hold hendene bak nakken og beina i skulderbreddes avstand fra hverandre. Hold ryggen rett (se opp og frem, og stram magemuskulene litt), bøy knærne og gå ned så langt du kan uten å miste balansen. Gå ned sakte og opp relativt raskt.



**C SPENSTOPP:** Samme bevegelsene som for knebøy, men beveg deg så fort opp at du hopper opp i lufta.



**D 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.

Her kan du lese mer om 7-ukersprogrammet, og finne mengder med nytting informasjon om trening og helse:



[ntnu.no/cerg](https://ntnu.no/cerg)

