

NTG Bærum

For: Norges bilsportforbund NBF

Av: Fredrik Brenna-Lund

Treningsprogram Tøyeprogram

spesielt etter løp



Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Bryst og skuldre 2			3 X 20 sek	Sitt på knærne, fold hendene bak på ryggen og bøy deg framover. Press armene oppover til du kjenner et godt strekk omkring brystet og skuldrene. Hold 15-20 sek.
2 - Skulder og øvre rygg			3 X 20 sek	Løft den ene armen opp og bak nakken. Før den andre armen bak ryggen og mot motsatt skulderblad. Forsøk å føre hendene mot hverandre og ta tak i hendene og hold i 15 - 20 sek om du klarer det. Gjør det samme på motsatt side.
3 - Nakke og skulder			3X 20 sek	Plasser hendene på ryggen, senk skuldrene og legg hodet ned mot den ene skulderen. Hold 15-20 sek. og gjenta øvelsen til den andre siden.
4 - Bryst og skuldre 1			3X 20 sek	Fold hendene bak på ryggen, press brystkassen fram og armene bakover til du kjenner et godt strekk omkring brystet og skuldrene. Hold 15-20 sek.
5 - Nakke 1			3X 20 sek	Plasser den ene hånden på hodet og trekk hodet forsiktig ned mot skulderen. Sørg for å senke motsatt skulder og kjenn at det strekker på utsiden av nakken. Hold 15-20 sek. og gjenta øvelsen til den andre siden.
6 - Rygg og nakke			3X 20 sek	Plasser hodet mellom hendene og krum den øvre delen av ryggen. Når du kjenner at det strekker øverst i ryggen og i nakken, så holder du stillingen i 15-20 sek.
7 - Bryst 4			3X 20 sek	Stå med siden til en ribbevegg, dørkarm eller lignende. Strekk den ene armen ut, ha en liten bøy i albuen og fest grepet i ca skulderhøyde. Drei kroppen langsomt vekk fra festet til du kjenner et godt strekk i brystmuskulaturen og nedover på framsiden av armen. Hold 15-20 sek. og bytt arm.
8 - Bryst 2			3X 20 sek	Stå med siden til en ribbevegg, dørkarm eller lignende. Strekk den ene armen ut, ha en liten bøy i albuen og fest grepet over hodehøyde. Drei kroppen langsomt vekk fra festet til du kjenner et godt strekk i brystmuskulaturen. Hold 15-20 sek. og bytt arm.
9 - Tøying av overkroppen 1			3X 20 sek	Stå med lett bøyde ben. Plassér stavene foran kroppen og bruk reimene til å feste et godt avslappet grep i stavene. Hold armene strake og la overkroppen henge tungt ned mot gulvet, slik at du kjenner et strekk på forsiden av skuldrene, i brystet og nedover ryggen. Hold 15-20 sek.
10 - Rygg og mage			3X 20 sek	Start med å stå med ryggen mot veggen. Drei overkroppen mot den ene siden og plasser hendene på veggen. Kjenn at det strekker i store deler av rygg- og mageområdet. Hold 15-20 sek. og gjenta øvelsen mot den andre siden

NTG Bærum

For: Norges bilsportforbund NBF

Av: Fredrik Brenna-Lund

Treningsprogram Tøyeprogram

spesielt etter løp



Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
11 - Framsida lår og hofta 3			3X 20 sek	Sitt på knærne og mens du støtter deg med armene, senker du overkroppen bakover til du kjenner at det strekker på framsida av lårene. Press eventuelt bekkenet fram og opp for å få et ekstra strekk. Hold 15-20 sek.
12 - Sete 1			3X 20 sek	Sitt med det ene benet krysses over det andre. Bøy i kneet, hold omkring det og trekk det mot motsatt skulder til du kjenner at det strekker i setemuskulaturen. Hold 15-20 sek. og bytt ben.
13 - Sete 2			3X 20 sek	Ligg med det ene benet krysses over det andre, slik at ankelen hviler på motsatt kne. Hold omkring låret og trekk det mot brystet til du kjenner at det strekker i setemuskulaturen. Hold 15-20 sek. og bytt ben.
14 - Baksida lår og legg 3			3X 20 sek	Stå med helt strake ben og bøy deg framover til du kjenner at det strekker på baksida av benene. Forsøk å la overkroppen henge tungt ned mot gulvet i 15-20 sek.
15 - Baksida lår og legg 2			3X 20 sek	Stå med hendene i siden og plasser den ene foten på en benk eller lignende. Hold benet strakt og ryggen rett mens du presser overkroppen framover. Gjør dette til du kjenner at det strekker på baksida av låret. Hold 15-20 sek. og bytt ben.
16 - Baksida lår og legg 10			3X 20 sek	Sitt på gulvet med spredde ben. Vend overkroppen mot det ene benet og bøy deg framover til du kjenner strekket på baksida av benet. Unngå å krumme for mye i ryggen. Hold 15-20 sek. og bytt ben.
17 - Mage			3X 20 sek	Ligg på magen og løft overkroppen opp fra gulvet. La hoften henge ned mot gulvet slik at du kjenner strekket i magemuskulaturen. Hold 15-20 sek.
18 - Sittende rotasjon av overkroppen 2			3X 20 sek	Sitt med bøyde ben og la knærne hvile ut til siden. Drei overkroppen langsomt til den ene siden, til du kjenner det strekker i ryggen og generelt i overkroppen. Hold stillingen i 15-20 sek før du dreier til motsatt side.
19 - Underarm 3			3X 20 sek	Sitt på knærne og plasser hendene i gulvet, slik at innsida av armene vender framover og fingrene peker mot deg. Ha strake armer og len deg tilbake til du kjenner at det strekker på framsida av armene. Hold 15-20 sek.
20 - Underarm 5			3X 20 sek	Hold armene framfor brystet og plasser håndryggene mot hverandre. Press albuen ned til du kjenner at det strekker på oversida av underarmene. Hold 15-20 sek.

NTG Bærum

For: Norges bilsportforbund NBF

Av: Fredrik Brenna-Lund

Treningsprogram Tøyeprogram

spesielt etter løp



Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
--------	--------------	---------------	-------------	-----------