

Styrktaráætlun fyrir byrjendur

Leiðbeiningar

Þetta er einföld áætlun fyrir byrjendur sem hægt er að framkvæma heima með lóðum og teygju, eða í tækjasal. Áætlunin felur í sér æfingar til að styrkja allan líkamann. Mundu að þú berð ábyrgð á þínum líkama og þér ber að taka tillit til allra umkvartana hans. Ef þú ert að glíma við stoðkerfisvanda þá er gott að leita fyrst til sjúkráþjálfara til að fá aðstoð.

Fókus fyrstu tvær vikurnar er að venjast lyftingaræfingum og finna hvernig líkaminn bregst við. Veldu viðeigandi þyngdir. Betra að byrja með of létt lóð fyrstu tvær vikurnar og fókusa á að framkvæma hreyfinguna rétt þegar þú getur klárað tíu endurtekningar auðveldlega þá þyngja lóðin. Almennt eiga síðustu tvær endurtekningarnar að vera strembnar og þú ættir aðeins að geta tekið tvær til viðbótar ef þú þyrftir.

Dagur 1. Upphitun: Liðka öll liðamót með mjúkum hreyfingum. Lofthnébeygjur, mjaðmarúll, axlarúll og hreyfiteygjur.

Æfing	Fj. Setta	Fj. Endurt.	Vöðvar	Hvíld	Tengill
Hnébeygjur	3	8-12	Rass og lærv.	1,5-2 mín	https://www.youtube.com/watch?v=kRX2NfqM90g
Bekkpressa m/lóðum	3	8-12	Brjóst og þríh.	1,5-2 mín	https://youtu.be/AduT4Eq-iPO?si=BhIOUQJpYciD_dT6
Róður m/lóðum	3	8-12	Bak og tvíh.	1,5-2 mín	https://youtu.be/ZRSGpBUVcNw?si=vCCmgRIGWvE7RuUv
Rúmensk réttstöðulyfta	3	8-12	Rass og lærv.	1,5-2 mín	https://youtu.be/plb5jEO4Unw?si=cjOBOXJnB7n8I5Ta
Planki	3	30-90 sek	Miðja	1,5-2 mín	https://youtu.be/q4rDeHYMcIg?si=g9929dC72mfHS10Q

Dagur 2. Upphitun: Liðka öll liðamót með mjúkum hreyfingum. Lofthnébeygur, mjaðmarúll, axlarúll og hreyfiteygjur.

Æfing	Fj. Setta	Fj. Endurt.	Vöðvar	Hvild	Tengill
Framstig	3	8-12	Rass og lærv.	1,5-2 mín	https://youtu.be/g8-Ge9S0aUw?si=hkmoivVYb-tADOfW
Axlapressa m/lóðum	3	8-12	Axlir og þríh.	1,5-2 mín	https://youtu.be/TsduLWuhlFM?si=xHkJBdQ57ZzPZ5n-
Niðurtog m/teygju	3	8-12	Bak og tvíh.	1,5-2 mín	https://youtube.com/shorts/XFUHrs8pnx8?si=MW2wOdJHG-Xt1w6k
Mjaðma-lyftur	3	8-12	Rass og lærv.	1,5-2 mín	https://youtu.be/ETnhBWeWK74?si=oNft5OC8U8XWhZ3K
Bóndaganga	3	8-12	Miðja og grip	1,5-2 mín	https://youtu.be/8OtwXwrJizk?si=ugXiauwdptiEYa-i

Gefðu þér í hið minnsta 8-12 vikur til að vinna eftir áætluninni.

Gangi þér vel og góða skemmtun!

www.ingunn.is / @ingunn.gudbrands