

Go60plus Styrketreningsprogram – Helkropp Nivå 1

Generelle retningslinjer:

- **Oppvarming:** Start alltid med 5–10 minutter lett kardio, f.eks. rask gange eller sykling, samt dynamisk tøying.
 - **Belastning:** Bruk lett til moderat vekt – øk gradvis etter hvert som du blir sterkere.
 - **Pause:** Ha 2–3 minutter hvile mellom settene.
 - **Hyppighet:** Gjennomfør programmet 2 ganger per uke, med hviledager imellom.
-

1. Knebøy med egen kroppsvekt

Trener: Bein, sete og kjerne

Repetisjoner/sett: 10–12 reps × 2–3 sett

Slik gjør du det:

- Stå med føttene i skulderbredde, tærne pekende litt utover.
 - Senk deg ned som om du setter deg på en stol – hold ryggen rett.
 - Når lårene er parallelle med bakken (eller så lavt du kommer komfortabelt), press deg opp igjen til stående.
-

2. Push-ups (på tær eller knær)

Trener: Bryst, skuldre og triceps

Repetisjoner/sett: Så mange du klarer × 3 sett

Slik gjør du det:

- Plasser hendene i skulderbredde.
- Hold kroppen strak fra hode til hæl (eller knær).
- Senk deg kontrollert ned til brystet nesten treffer bakken.

- Press deg opp igjen til armene er nesten helt strake.
-

3. Stående roing med manualer

Trener: Øvre rygg, biceps og bakside skuldre

Repetisjoner/sett: 10–12 reps × 2–3 sett

Slik gjør du det:

- Stå med lett bøy i knærne og manualer i hendene.
 - Len overkroppen litt frem, trekk manualene opp mot ribbeina.
 - Klem sammen skulderbladene, og senk kontrollert ned igjen.
-

4. Planke

Trener: Kjernemuskulatur (mage og rygg)

Holdetid: 20–30 sekunder × 3 sett (1 min pause mellom hvert forsøk)

Slik gjør du det:

- Ligg på magen og løft kroppen opp på albue og tærne.
 - Hold kroppen i en rett linje fra hode til hæler.
 - Stram mage og setemuskler under hele øvelsen.
-

5. Utfall med manualer

Trener: Bein, sete og kjerne

Repetisjoner/sett: 8–10 reps per bein × 3 sett

Slik gjør du det:

- Stå med en manual i hver hånd.

- Ta et steg frem, senk kroppen ned med begge knær i 90 grader.
 - Press deg tilbake til start og bytt bein.
-

6. Sidehev med manualer

Trener: Skuldre (medial del)

Repetisjoner/sett: 10–12 reps × 3 sett

Slik gjør du det:

- Hold en manual i hver hånd ved siden av kroppen.
- Løft armene rolig ut til siden til skulderhøyde.
- Senk kontrollert tilbake.

7. Biceps curl med manualer

Trener: Biceps

Repetisjoner/sett: 8–10 reps × 2–3 sett

Slik gjør du det:

- Hold manualene med håndflatene vendt fremover.
- Bøy albue og løft manualene mot skuldrene.
- Senk kontrollert tilbake.

Tips til økta:

- Fokuser på **riktig teknikk** fremfor tunge vekter.
- Husk å **drikke vann** og gi kroppen nok **restitusjon**.
- Tren i ditt eget tempo – dette er **din økt**, og progresjon tar tid!

Viktig informasjon:

Dette programmet er utviklet for å være trygt og effektivt for nybegynnere og voksne.

Likevel anbefales det å:

- **Rådføre seg med lege eller fysioterapeut** før du starter, spesielt ved skader eller helseutfordringer.
- Tilpasse øvelsene etter egen form og dagsform.
- Være oppmerksom på at Go60plus ikke tar ansvar for eventuelle skader eller feil utførelse.