

Gymövningar för löpning/kondition STEG 1

För nybörjare är det viktigt att tänka på att börja försiktigt, det är lätt att överträna musklerna och vila för dåligt vilket ger dålig återhämtning och muskeltillväxt, så gör bara de repetitioner som föreslås nedan och bygg upp sakta men säkert. Tänk på att kosten är extra viktig när du tränar, så ät ordentligt!!

Här är exempel på övningar med den egna kroppen som vikt, detta är också tänkt att göras i samband med programmet för löpning för nybörjare. (se bilaga Löpträning, Nybörjare)

Dag 1 , vecka 1 (ex tisdag.)

Börja alltid varje pass med uppvärmning så att du inte jobbar med "kalla muskler" vila ca 1 minut mellan varje ny övning, t.ex efter Upphoppen så vilar du 1 minut innan du gör nästa övning osv.

Upphopp 3X10 vila ca 30sek mellan varje set. Typ gör 10 upphopp vila 30 sek osv.

Utfallsteg 3x15 , även här vila 30sek mellan varje set.

Knäböj (obs tänk på att hålla ryggen rak) 3x20 vila 30 sek mellan varje set.

Sittups 3x15 vila 30sek mellan varje set. Var noga med att känna att du "kopplar" in de nedre magmusklerna, gör varje sittup i lugnt tempo, ligg inte och "mata" på så fort du kan, lugnt tempo är bäst så att du känner att magmusklerna jobbar hela tiden i övningen.

Armhävningar 3x12 även här vila 30sek mellan varje set, tänk på att hålla armbågarna tätt mot kroppen så att triceps muskeln får jobba genom hela övningen.

Repetera sedan hela detta program 2 ggr . dvs när du är färdig med armhävningarna så vilar du 1 minut sedan börjar du om med Upphoppen osv.

Dag 2 ex fredag

Efter uppvärmning så kör du hela programmet 2 ggr precis som dag 1 ☺ med samma vila mellan de olika övningarna osv

Spänsthopp (långa jämfotahopp) 3x 10 vila 30sek mellan varje set.

Upphopp 3x10 vila 30 sek mellan varje set.

Tåhävningar, 3x15 vila 30 sek mellan varje set.

Knäböj 3x20 (tänk på att hålla ryggen rak) vila 30 sek mellan varje set.

Sittups 3x15 samma upplägg som dag1 , vila 30 sek mellan varje set.

Armhävningar 3x 12 samma upplägg som dag 1 , vila 30sek mellan varje set.)

Enligt detta upplägg ihop med löpträningen så bör du vila onsdag och söndag.

VIKTIGT att tänka på. KÄNN efter hur din kropp känns, lyssna noga på kroppen, om du känner att det gör ont någonstans så avsluta den övningen och vila tills det inte gör ont igen, det är väldigt lätt att ta i för mycket i början, man kan vara oerhört motiverad och träningsugen och vilja göra mer än de övningar man fått, men mitt råd är att skynda

långsamt och försiktigt bygga upp muskler och kondition så att kroppen inte går sönder.