

Styrketrening

Det er utrolig viktig å ha trent opp den generelle kjernemusklaturen i kroppen din før en tur over Grønland. Dette betyr at du også må tenke på overkroppen når du trener. Hvordan står det til med armstyrken? Hvor mange push-ups klarer du å ta? Er magemusklene sterke nok til å ta 15-20 sit-ups? Har du styrke nok i over- og underarmene til å ta 10 triceps-dips?

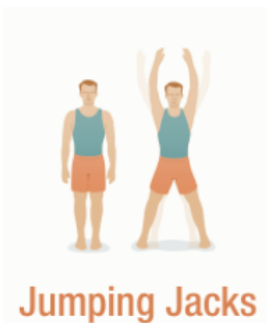
På vei over isen skal du gå ca 1,2 millioner steg, men du skal også sette 1,2 millioner stavtak. Da er du helt avhengig av at armene, ryggen og magen er sterke nok til å klare den tunge jobben det vil være. Beina går du på hver dag, og du vet hva de klarer å bære deg gjennom, men nå skal du bruke armene nesten like mye som beina. Har du god styrke i overkroppen og god nok teknikk, klarer du å fordele kraftbruken til 60% bein og 40% armer og overkropp. Har du kun 10% å gi med armene og overkroppen, må beina gjøre nesten hele jobben. Det er utrolig dårlig utnyttelse av ressursene dine.

For å få trent de store muskelgruppene i over- og underkropp kan du f.eks. få litt hjelp ved å laste ned appen "Seven" (The Seven minute work out - Gratis i Apple app store). Du bør klare å gjennomføre hele treningsprogrammet - alle øvelsene - to ganger etter hverandre. Gjør disse øvelsene før og etter hver trening med dekkene, eller sett deg som mål å gjennomføre disse øvelsene hver dag etter at du har stått opp. Da er du godt i gang! Du kan selvfølgelig lage ditt eget program eller få noen andre til å hjelpe deg med dette.

The Seven minute work out:

Når du starter skal alle øvelser skal ha en innsatsperiode på 30 sekunder. Etter hver øvelse skal du kun ha 10 sekunder pause før du går over til neste øvelse. Slik fortsetter du til alle 12 øvelsene er gjennomført.

Etter at du har gjennomført programmet noen ganger, og styrken begynner å bli bedre, så øker du innsatsperioden med 10 sek. Hvis du også øker pausetiden skal du aldri ha lengre pause enn 20 sek mellom øvelsene. Fortsett å øke varigheten av øvelsene etter hvert som du blir sterkere og holder ut lengre.

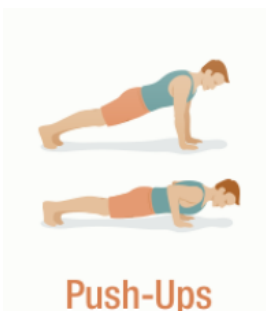


1 - Jumping Jacks

Hopp på stedet og flytt beina vekselvis fra hverandre og sammen, samtidig som du klapper hendene sammen over hodet.

2 - Wall Sit

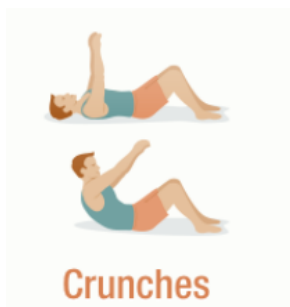
"Sett deg" mot en vegg. Knærne skal være 90 grader, og beina skal stå vinkelrett mot underlaget. Hold posisjonen under hele innsatsperioden.



3 - Push-ups

Legg deg ned med armene vinkelrett mot underlaget (skulderbredde mellom håndflatene) Du skal ha strak kropp når du foretar øvelsen. Ta så mange push-ups du klarer i innsatsperioden. Blir det for tungt så kan du starte med knærne i gulvet de første gangene, til armstyrken er bygd opp og du klarer å utføre øvelsen korrekt.

Styrketrening



Crunches

4 – Crunches (Sit-ups)

Ligg ned på ryggen og gjennomfør en rullende bevegelse der du fører overkroppen opp mot knærne. Stans bevegelsen når korsryggen forlater gulvet. (Se illustrasjonen) Hvis du ønsker en tyngre øvelse kan du folde hendene bak hodet når du løfter overkroppen opp.

5- Step-ups

Finn en stol eller benk som du kan gå opp på. Ha rak rygg og armene langs siden, og gå vekselvis opp med H og V bein. Du trenger ikke å sette den andre foten ned på benken/stolen. Da blir det lettere å finne rytmen eller å veksle mellom beina.



Step-Ups



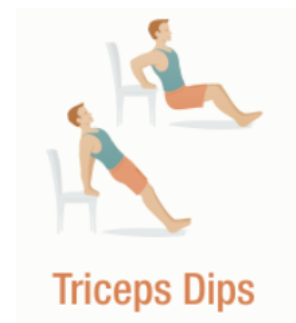
Squats

6 – Squats (Sit-down)

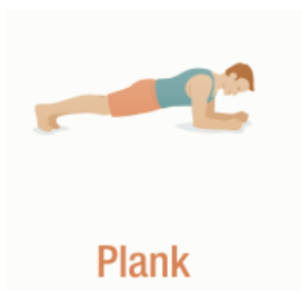
Stå mer rak kropp og sett deg ned med så rak rygg som mulig. Før armene fram for å holde balansen. Sørg for at ryggen er rak gjennom hele øvelsen.

7 – Triceps Dips

Bruk den samme stolen som Step-ups. Plasser hendene bak deg med håndflatene ned mot stolen/benken, og senk deg ned. Armene skal peke rett bakover under øvelsen, og beina skal være så strake som mulig. Øvelsen blir lettere hvis du bøyer knærne.



Triceps Dips



Plank

8 – Planken

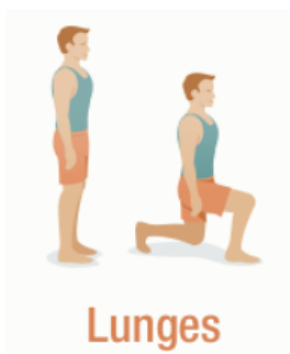
Ligg med underarmene mot underlaget og 90 grader i albue. Kroppen skal være helt strak uten at baken skyter opp eller senkes ned. Stå i ro under hele innsatsperioden.

9 – High Knees (Høye kneløft)

Løp på stedet og løft knærne opp slik at de har 90 grader. Takten skal være så høy som mulig i innsatsperioden.



High Knees



Lunges

10 – Lunges (Utfall)

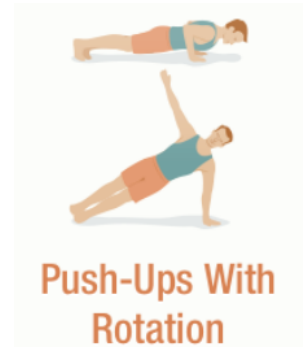
Stå rett opp og ned, og vekselvis ta et steg fram med H og V bein før du flytter det tilbake til utgangsposisjonen. Samtidig med at du setter foten fram skal du senke overkroppen ned med strake armer, før du løfter deg opp til utgangsposisjonen og bytter bein.



Styrketrening

11 – Push-ups med rotasjon

Samme øvelse som standard push-ups, men etter at du har presset deg opp skal du fortsette bevegelsen med den ene armen opp i været som vist på illustrasjonen. Dette gjøres vekselvis med H og V arm.



12 – Sideplanken

Tiden deles i to, og når halve tiden er gått skal du bytte arm/side. Ligg med kroppen strak som vist på illustrasjonen. Hold posisjonen uten å bevege deg før du skal bytte side.

Etter at du har gjennomført en runde tar du 4-5 minutter pause før du gjennomfører enda en runde med alle 12 øvelsene. Kombiner gjerne styrkeøvelsene med annen trening kan du godt bruke dette som oppvarming, og ta to runder før og to runder etter den andre treninga.

På dager hvor du kun kjører styrkeøvelser så bør du klare å gjennomføre 3 til 4 runder av alle øvelsene. Juster innsatsperioden +/- 10 sekunder for å øke/minke intensiteten.

Lykke til med treningen!!