



Træningsøvelser fra Urban Workout Nørrebro

Lav dit eget program med denne bog!

Opvarmningsøvelser



All-round øvelser



Makkerøvelser



Træningsformer



Muskelgruppetræning



En UWN træning starter normalt med opvarmning af led og muskler efterfulgt af løb, all-round øvelser, planke træning og evt. makkerøvelser. Efter dette kan træningen dreje sig om mere specifikke muskelgrupper, der kan trænes på flere forskellige måder.

OBS! Træningen er på eget ansvar og det er vigtigt at have fokus på teknik og mærke efter hvor meget belastning ens krop kan klare.



Opvarmning og all-round øvelser

Stående Opvarmning af led (lav alle øvelserne i 30-60 sek.)

- Fod – tag fod op og drej den rundt i cirkler begge veje
- Ben – hold overben vandret og sving underben fra side til side
- Knæ – hænder på bøjet knæ og lav cirkler begge veje og stræk og bøj ligeud
- Hofte – lav store cirkelbevægelser med hoften
- Skuldre – Peg arme ligefrem: træk skuldre op til ørerne, bagud, ned og frem, gør gradvist dette til cirkelbevægelse.
Hold arme helt vandret i hver sin retning ud fra skuldre: start med små cirkler som bliver større og større.
Sæt fingre på skulder og peg albuer lige frem, lav så cirkler med bøjede arme.
- Håndled – knyt hænderne sammen foran maven og lav cirkelbevægelser.
Bevæg armene op og ned foran kroppen mens at fingrene peger modsat den retning armene er på vej
- Fingre – hold arme vandret foran kroppen: stræk og knyt fingrene så maget som muligt
- Nakke – kig fra ene skulder, ned på fødderne og over til den anden

Opvarmning af muskler ved løb

- Løb rundt i området og brug "forhindringer" ved at kravle under ting, undgå ting eller hoppe op og ned ad ting
- Løb sidelæns og baglæns

All-round træning (Hele kroppen bruges og flere øvelser er kendt fra parkour)

- Stå med siden til – sæt begge hænder i jorden og lav en "halv vejrmølle" (gentag 8-16 meter og skift side)
- Forlæns eller baglæns kravl – hav ryggen ret, undgå at røre jorden med knæene og hold knæene indenfor kroppen (8-16 meter)
- Kålormen - stå, kravl frem med hænder og gå derefter med fødder til hænder mens hænder bliver i jorden (gentag 8-16 meter)
- Stå, kravl frem til push-up, lav 3 push-ups, skift position til at ligge på ryggen, lav 3 mavebøjninger og kom op og hop (gentag 8-16 meter)
- Burpees – ned og lav halv push-up eller helt ned på maven og op og hop (20-40 stk) (AMRAP, C, 500)

Planke træning (træner primær mavemuskler og "indre" muskler)

- Planken - lig som skal du til at tage en push-up, med helt strakte arme og krop eller lig på underarme (alle følgende øvelser foregår i planken)
- Prik din sidemakker på skulderen – hele vejen rundt og evt. tilbage igen
- Ned på underarme og op i strakt arm (5-10 stk)
- Vip frem og tilbage med fødderne (10-15 stk)
- Sidelæns på en underarm – op og ned med hoften (7-10 stk)



Makkerøvelser

- Træn mave 1 - Læg på ryggen med fødderne i jorden ved siden af hinanden og hovedet i hver sin retning, tag arm under ben på makker og tag fat i hinandens håndled. Nu skal benene løftes over på modsatte side af makkeren. Det er vigtigt at begge parter gør det samtidigt og bruger mavemusklerne til at løfte ben og hofter med (3 x 20 stk)
- Træn mave 2 - A ligger på ryggen mens B står med fødder på hver side af A's hoved. A holder sine ben strakte og løfter dem op i lodret position. B skubber A's ben ned i vandret position, mens A giver modstand og hele tiden løfter sine ben op igen (3 x 20 stk hver)
- Træn bryst/skuldre – Stå overfor hinanden. A har armene strakt og hænderne samlet ud fra maven, mens den B holder A's hænder. A presser sine arme udad mens B giver modstand. B fører nu A's hænder til udgangsposition mens A giver modstand (3 x 5 stk i max 5 sek hver)
- Træn biceps, triceps og håndled – A står med strakte arme pegende nedad foran sig og B tager fat i/over A's hænder. Begge spænder i håndled. A skal nu bøje sine arme, mens B giver modstand. Når A har bøjet arme skal han/hun give modstand mens B strækker sine arme ned igen til udgangspositionen. (A træner biceps og B træner triceps. Makkerparret tager tilsammen 4 x 5 stk a max 5 sek op og 5 sek ned og skrifter hver gang de har taget 5 stk)
- Træn ryg (vandret træk/Bent-over Rowing) – Lav kun denne øvelse hvis du før har lavet vandret træk. I denne øvelse er det meget vigtigt at ryggen er ret under hele øvelsen.
A ligger på ryggen og former en firkant med sine arme ved at holde på modsatte arms underarm foran sin bryst. B står over hans hofter med bøjet ben og overkroppen pegene 45 grader op. B tager i A's arme og bruger sine arme og rygmuskler til at løfte A fra jorden. Det er meget vigtigt at A spænder i hele kroppen og at B's ryg er ret og bliver i samme position under øvelsen. (3 x 5-8 stk hver)
- Træn ben 1 (Dødløft) - Lav kun denne øvelse hvis du før har lavet Dødløft!
Samme position som ovenstående øvelse, men med den ændring at B strækker ben og ryg ved hver løft til stående position (3 x 5-8 stk hver)
- Træn ben 2 (Ben pres) - A ligger på ryggen og har benene strakte og fødderne på B's bryst mens B står i 45 grader med armene ude og spænder i kroppen. A bøjer benene og bruger B's vægt til at træne sine ben ved at strække dem igen. Det er vigtigt at A har samlet knæ under hele øvelsen (3 x 5-10 stk hver)



Træningsformer

Muskelgruppe træning kan laves på flere forskellige måder:

- Alle deltagere tager et givent antal gentagelser af udvalgte øvelser. Dette kan typisk være 3 x 8/10/12/15.
- Alle deltagere laver en øvelse i 20 sek. og går direkte videre til en anden i 20 sek. Fortsætter sådan i 2 min.
- AMRAP - As Many Rounds As Possible: Som navnet fortæller skal man nå så mange runder som muligt. Der vælges 4-5 øvelser som deltagerne skal nå at lave så mange af som muligt på 7-10 min. En runde er 10 gentagelser af en given øvelse. Det vil sige at man skifter mellem de forskellige øvelser hver gang man har nået 10 gentagelser. Det er vigtigt at tempoet er højt og en person løbende fortæller hvor lang tid der er tilbage. (Øvelser der egner sig godt til denne træningsform er markeret AMRAP)
- Cirkeltræning: 4-5 stationer med forskellige øvelser former en cirkel. Deltagerne starter ved forskellige stationer og skifter station hver gang der er gået 1 minut. Det er vigtigt at tempoet er højt og en person løbende fortæller hvor lang tid der er tilbage ved hver station. (Øvelser der egner sig godt til denne træningsform er markeret C)
- 500 gentagelser: 5 forskellige øvelser skrives op. 2 og 2 skal man tilsammen tage 100 gentagelser af hver øvelse. Mens den ene er i gang venter den anden i planken, siddende med fødderne over jorden eller i squatstilling. Man bestemmer selv hvornår man skifter. F.eks. kan en tage 15 gentagelser og så bede den anden om at fortsætte, den anden tager så fra 15 op til 35 og de skifter igen. Sådan fortsætter de til de har nået 100. (Øvelser der egner sig godt til denne træningsform er markeret 500)



Muskelgruppetræning

Bentræning

- Frøhop - ned og røre jorden med hænderne hver gang du hopper (C)
- Lunges – tag et skridt frem og få i samme bevægelse dit bagerste knæ ned til jorden så begge ben er 90 grader. Det er vigtigt at din overkrop er ret, at du kigger ligeud og at dit knæ er lige over dine tæer (500)
- Squats – stå med skulderbredde, bøj i knæ som skal du sætte dig på en stol og kom op igen. Du kan også lave jumpsquats ved at hoppe på vej op i stedet for bare at strække benene (AMRAP, C, 500)
- Stå med strakte ben og hæle udover kant - tag hælen ned mod jorden og kom op på tæer (500)

Armtræning

- Dips ved kant - sæt dig på en kant der er ca 40-50 cm høj. Stræk dine ben og sæt hælene i jorden foran dig. Sæt dine arme i kanten og skub dig frem så kun dine arme og ben holder dig oppe. Bøj armene så hele kroppen sænkes og stræk derefter armene igen (triceps og skulder) (AMRAP, C, 500)
- Dips ved rør - tag fat i to parallelle rør, stræk armene så du kan holde dig oppe uden brug af ben, bøj armene så du sænker hele kroppen og kom op igen (triceps og skulder) (AMRAP, C)
- Smalle push ups/armstræk – sænk og hæv dig i plankeposition med albuerne tæt ved kroppen (triceps) (AMRAP, C, 500)

Mavetræning

- Ben til stang/knæ til bryst – tag fat en overhængende stang med hænderne i skulderbredde og strakte arme. Løft fødder til stang ved brug af mavemuskler. En nemmere version udføres ved at tage knæ til bryst (AMRAP, C)
- Mavebøjninger – lig på ryggen med udstrakt krop. Bøj knæ og rør fødder med hænder (AMRAP, C, 500)

Rygtræning

- Pull ups – tag bredt fat om overhængende stang med underarme pegende væk fra dit ansigt og løft din hage over stangen. Evt. hjælp hinanden ved at makker står bagved i squat, så den der tager pull-ups kan bruge makkers lår til at træde på. Herved kan han/hun hjælpe sig selv via sine benmuskler
- Vertikale benhævninger – lig på mave indover en kant og ben udover kant så de hænger frit. Hæv benene (AMRAP, C)
- Vandret træk – brug to vandrette rør/gelændre til at trække dig op i. Hæng vandret med maven opad i hænder og ankler. Stram op i kroppen og brug ryg, arme og bryst til at trække dit bryst op mod rørene (AMRAP, C, 500)

Brysttræning

- Chin-ups — tag fat en overhængende stang med hænderne i skulderbredde, strakte arme og underarmene pegene mod dit ansigt. Løft din hage over stangen som ved pull-ups.
- Brede push ups/armstræk – sænk og hæv dig i plankeposition med albuerne på linje med skuldrene (triceps) (AMRAP, C, 500)



Urban Workout er et gratis og uformelt træningsfællesskab inspireret af parkour, streetfit og ghetto workout.

Alle er velkomne og du kan finde os på:

www.facebook.com/urbanworkoutnorrebro

