

# Træningsprogram i 2. trimester

Varighed i alt: 30 minutter

## Del 1 - Opvarmning (ca. 12 minutter)

Øvelse	Beskrivelse	Varighed/gentagelser	Formål
Gå → jogging	Start med at gå i rask tempo. Øg gradvist tempoet til jogging	Gang: 5 minutter Jogging: 5 minutter	Øger pulsen og varmer muskler og led op
Armsving	Sving en arm af gangen - først forlæns, så baglæns	10 gentagelser med hver arm både forlæns og baglæns	Varmer skulderleddene op

**Del 2 - Styrketræning (ca. 18 minutter) - Styrkeprogrammet køres igennem 3 gange**


Øvelse	Beskrivelse	Varrighed/gentagelse	Billede/illustration	Formål
Squat	<p>Stå med fødderne i hoftebredde, kom så langt ned i knæene som du kan og op igen med ret ryg</p>	20 gentagelser		<p>Styrker musklerne i lår og baller</p>
Armøvelse	<p>Placer hænderne på en stol, som vist på billedet og bøj benene. Bøj og stræk armene så kroppen sænkes og hæves</p>	2 x 10 gentagelser med en lille pause imellem		<p>Styrker musklerne i overarmen, skuldre og bryst</p>

Øvelse	Beskrivelse	Varrighed/gentagelse	Billede/illustration	Formål
Bækken- og rygøvelse	Lig på alle fire og stræk skiftevis modsat arm og ben diagonalt. Spænd mave og bækken	20 gentagelser i alt		Styrker musklerne i bækken, baller og ryg for at kunne bære den øgede vægt på maven
Sideliggende maveøvelse	Lig på siden med bøjede knæ. Løft og sænk kroppen så du kun støtter på underarm og underben	10 gentagelser på hver side		10 gentagelser på hver side

Øvelse	Beskrivelse	Varrighed/gentagelse	Billede/illustration	Formål
Balleøvelse	Lig på siden med begge ben let bøjet, løft det øverste ben op og ned - vend om på den anden side	15 gentagelser på hver side		Styrker musklerne i baller og inderlår

### Del 3 - udstrækning (ca. 4 minutter)

Øvelse	Beskrivelse	Gentagelse	Billede illustration
Udstrækning af ryg	Lig på alle fire og skiftevis svaj i ryggen og skyd ryg	210 gentagelser	

Øvelse	Beskrivelse	Gentagelse	Billede illustration
Udstrækning af arme	Bøj den ene arm bag hovedet og træk i albuen med den anden arm	20 sekunder med hver arm	

Øvelse	Beskrivelse	Gentagelse	Billede illustration
Udstrækning af lår	Bøj det ene ben tilbage, skyd hoften frem og hold fast i foden med hænderne	20 sekunder med hvert ben	
Udstrækning af bryst	Stil dig med siden til væggen. Den ene hånd placeres på væggen over skulderhøjde. Rotér i overkroppen, så skulderen presses fremad	20 sekunder med hver arm	

Udarbejdet af: Christine Munk Rasmussen og Nanna Glent Buch, Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed