
















## EFT™ FITNESS BASIS PROGRAM '7 X' – 2-3 x / uge

<b>VARM OP</b>	Cykling el. gang (løbebånd): Time 5-10 min. Speed 3,0-4,0 km/t Grade 0,0 %			
<b>STYRKE</b>	<b>Styrkeøvelser med træningsmaskiner</b>	<b>SÆT</b>	<b>GANGE</b>	<b>VÆGT</b>
Lår Hofter	<b>Benpres</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ben i skulderbredde</li> <li>• Fødder solidt i plade</li> <li>• Stræk ben m/kontrol</li> <li>• Bøj ben, hold igen</li> </ul> 	1-3	8-15	
Øvre Ryg Skulder bageste del Arme foran	<b>Roning</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fat med overgreb</li> <li>• Træk arme bagud</li> <li>• Hold skuldrene nede</li> <li>• Hold igen, arme frem</li> </ul> 	1-3	8-15	
Bryst Skulder forreste del Arme bagpå	<b>Brystpres</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fat med overgreb</li> <li>• Stræk armene uden at "låse" albuer</li> <li>• Bøj arme, hold igen</li> </ul> 	1-3	8-15	
Ryg Skulder bageste del Arme foran	<b>Rygtræk</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fat med overgreb</li> <li>• Træk arme nedad</li> <li>• Træk foran til kraveben</li> <li>• Hold igen opad</li> </ul> 	1-3	8-15	
Skulder midterste del Arme bagpå	<b>Skulderpres</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fat med overgreb</li> <li>• Hænder ved skuldre</li> <li>• Pres arme lodret opad</li> <li>• Hold igen ned til skuldre</li> </ul> 	1-3	8-15	
Lænderyg	<b>Rygstrækning</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hofte hviler på puden</li> <li>• Sænk roligt ned med ret ryg</li> <li>• Løft rolig op igen opad – stop når hele krop/nakke er på linje</li> </ul> 	1-3	8-15	
Mave	<b>Mavebøjning</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bøj ben, læg arme på ben el. bryst.</li> <li>• Bøj overkroppen (nakken forbliver i normal stilling)</li> <li>• Hold igen ned. Hvil ikke, løft igen.</li> </ul> 	1-3	8-15	
<b>STRÆK</b>	<b>Strækøvelser efter behov for de store muskelgrupper, 20-30 sekunder per stræk.</b>			
Store muskelgrupper	       			

Bed instruktør om vejledning. Tjek også [www.marinaaagaard.dk](http://www.marinaaagaard.dk)