










EFT™ FITNESS BASIS PROGRAM '9 X' – 2-3 x / uge

VARM OP	Cyklung el. gang (løbebånd): TIME 5-10 min. SPEED 3,0-4,0 km/t GRADE 0,0 %			
STYRKE	Styrkeøvelser med træningsmaskiner	SÆT	GANGE	VÆGT
Lår Hofter	Benpres <ul style="list-style-type: none"> • Ben i skulderbredde • Fødder solidt i plade • Stræk ben m/kontrol • Bøj ben, hold igen 	1-3	8-12	
Øvre Ryg Skulder bageste del Arme foran	Roning (horisontal, bredt greb) <ul style="list-style-type: none"> • Fat med overgreb • Træk arme bagud • Hold skuldrene nede • Hold igen, arme frem 	1-3	8-12	
Bryst Skulder forreste del Arme bagpå	Brystpres <ul style="list-style-type: none"> • Fat med overgreb • Stræk armene uden at "låse" albuer • Bøj arme, hold igen 	1-3	8-12	
Ryg Skulder bageste del Arme foran	Rygtræk <ul style="list-style-type: none"> • Fat med overgreb • Træk arme nedad • Træk foran til kraveben • Hold igen opad 	1-2	8-12	
Skulder Skulder midterste del Rotatorer	Sideløft – 'jorden rundt' <ul style="list-style-type: none"> • Fat med overgreb • Løft armene opad, hænder drejes • Stop over hovedet, håndfladerne ind mod hinanden • Hold igen, sænk ned foran til start 	1-3	8-12	
Lænderyg	Rygstrækning <ul style="list-style-type: none"> • Hofte hviler på puden • Sænk roligt ned med ret ryg • Løft rolig op igen opad – stop når hele kroppen/nakken er på linje 	1-3	8-12	
Mave	Mavebøjning <ul style="list-style-type: none"> • Bøj ben, læg arme på ben el. bryst. • Bøj overkroppen (nakken neutral) i normal stilling) • Hold igen ned. Hvil ikke, løft igen. 	1-3	8-12	
Kropsstamme	Planke (kropsstem) <ul style="list-style-type: none"> • Støt på underarm og tæer (eller underben) • Hold stillingen uden at svaje • Træk vejret dybt og roligt 	1-3	10-180 sek.	
Kropsstamme	Sideplanke (sidestem) <ul style="list-style-type: none"> • Støt på underarm og side af fod (eller underben), højre, så venstre • Hold stillingen uden at svaje 	1-3	10-180 sek.	
STRÆK	Strækøvelser efter behov for de store muskelgrupper. 20-30 sekunder per stræk.			

Bed instruktør om vejledning. Tjek også www.marinaaagaard.dk