

# Treningsøkt for hele kroppen



Enkle øvelser for trening og avspenning kan avhjelpe ved migrene. Fysisk trener og coach Jørgen Hysten Aasen fikk diagnosen migrene som 10-åring, og deler her noen enkle tips.

## Meditasjon i 3 steg

1

Sitt eller ligg i en behagelig posisjon og start med å fokusere på pusten. Du trenger ikke puste på en spesiell måte, bare vær bevisst på egen pust. Dette tvinger deg til å være tilstede.

2

Tanker vil komme og det er viktig å ikke føle at man har "feilet" når tanker kommer. Erkjenn bare tanken og la den drifte videre.

3

Repetere steg 2 i 5-20 minutter.

## Treningsøkt 1:

ØVELSE	REPETISJONER	ANTALL SETT	BELASTNING
A1: Knebøy/beinpress	6-10	2-4	RIR 2
A2: Benkpress/pushups	6-10	2-4	RIR 2
B1: Markløft/rygghev	6-10	2-4	RIR 2
B2: Sittende roing / en arm roing m/hantel	6-10	2-4	RIR 1
C1: Situps / valgfri mageøvelse	10-20	2-4	RIR 1
C2: Tåhev med en fot	8-15	2-4	RIR 1

## Treningsøkt 2:

ØVELSE	REPETISJONER	ANTALL SETT	BELASTNING
A1: Splittbøy / utfall	8-12	2-4	RIR 2
A2: Skulderpress med stang eller hantel	8-12	2-4	RIR 2
B1: Hoftehev / lårcurl	8-12	2-4	RIR 2
B2: Nedtrekk med under/overhånd grep	8-12	2-4	RIR 1
C1: Situps / valgfri mageøvelse	10-20	2-4	RIR 1
C2: Tåhev	15-30	2-4	RIR 1

### Ordforklaringer:

RIR betyr repetisjoner i reserve.

RIR 2 betyr at du skal finne en belastning du kan gjennomføre for eksempel 8 repetisjoner og fortsatt ha 2 repetisjoner i "tanken". Dette er for å unngå å starte for tungt så du kan opprettholde progresjon i tiden fremover.

