

Tryl sommerhuset om til et fitnesscenter:

BOMSTÆRK

Fitnesscenter og træningsmakker kan synes langt væk, når du holder ferie, men heldigvis kan du nemt holde træningen ved lige. I FORM har allieret sig med personlig træner Britt Schou, der giver dig seks effektive øvelser, som gør dig superstærk i din ferie. Træningsredskaberne er endda lige ved hånden!

1.

OPVARMNING

Brug 8-12 minutter på at blive godt varm. Du kan løbe nogle runder i haven, sjippe eller lege tagfat med dine børn. Lav første runde af programmet uden anden belastning end din kropsvægt.



I FORMs SOMMER-BOOTCAMP 2014

I FERIEN

KNEE TUCK på gynge

Sådan gør du: Stil dig med enden mod gyngen, gå ned på alle fire, og sæt fødderne op, så de hviler på gytgen. Find balancen. Du står nu i plankeposition med fødderne på gytgen. Træk derefter knæene op mod maven, så gytgen følger med – skub gytgen tilbage, så du igen står i udgangsposition. Vær opmærksom på at holde rumpen nede.

Den nemme: Stil dig i håndstand med fødderne hvilende på gytgen i 30 sekunder. Hav fokus på at holde maven spændt og ryggen helt lige.

► Øvelsen træner din core, ryg og de lige mavemuskler.

PROGRAM:

Britt Schou anbefaler, at du laver øvelserne som cirkeltræning med 30 sekunder til hver øvelse. Det er vigtigt, at du tager de 6 øvelser hurtigt efter hinanden – på den måde får du et højintensivt træningsinterval på 3 minutter. Intervallet gentager du 4–6 gange afhængigt af din grundform. Du kan også lave øvelserne enkeltvis eller i forlængelse af hinanden efter en løbetur. Her skal du have fokus på råstyrken i stedet for hurtigheden. Hver øvelse tages her 3 x 8–10 gange, inden du går videre til næste øvelse.



Hop alt, hvad du kan!

1.

2.



NEGATIV CHIN-UP på tørrestativ

Sådan gør du: Med et underhåndsgreb tager du fat på overliggeren på tørrestativet (cirka 180 cm højt) og hopper op, så dit hoved kommer over stangen. Du spænder godt til for at holde dig oppe og sænker dig selv langsomt ned, så dine arme strækkes – det må gerne tage 5 sekunder. Har du ikke et tørrestativ, kan du bruge en stærk gren, som du hopper op på med begge arme omkring. Ellers kan lavere bjælker ligeledes bruges som ophævningsstativ.

Den nemme: Er det svært overhovedet at holde sig ophængt i mere end et halvt sekund, så vær stædig. Du vil hurtigt mærke fremgang. I stedet for at hoppe op, så stil dig på en kasse, så din brystkasse er ud fra overliggeren på stativet. Herfra løfter du benene og sænker dig langsomt, indtil armene er strakte.

► Øvelsens hovedformål er at styrke ryg, skuldre og arme. Er du vedholdende med at træne øvelsen, vil du i løbet af sommeren kunne tage en rigtig chin-up.



1.



2.

SQUAT-JUMPING LUNGES med kæp

Sådan gør du: Stil dig med ret ryg med en hoftebreddes afstand mellem fødderne, som peger lige frem. Placer en gren med en vis tyngde og passende længde bag nakken. Hold ryggen ret, mens du går ned i en squat. I en eksplosiv bevægelse hopper du op fra din squat, mens du presser kæppen over dit hoved i samme bevægelse. Du skal lande fra dit hop i en lungeposition, og herfra

sænker du kæppen og tager skridtet frem til udgangspositionen. Du gentager øvelsen og lander nu med modsatte ben i en lunge.

Den nemme: Du tager hoppet ud af øvelsen og lader bevægelsen være fra squat til lunges, hvorefter du samler benene igen og gentager bevægelsen med modsatte ben. Undlad evt. kæppen.

► Øvelsen er en sammensat funktionel øvelse, hvis hovedformål er at styrke ben og balder. Kæppen over hovedet er desuden med til at styrke dine arme og skuldre.



BURPEE-PLANKE med brændestykker

Sådan gør du: Stå i håndstand med hænderne hvilende på to brændestykker a 2 kg. Træk skiftevis albuerne lige op mod himlen, så hånden med vægten slipper jorden og sænkes ned igen. Det er vigtigt, at hånden med brændestykket bliver trukket hele vejen op på siden af brystkassen.

Når begge arme har roet, hopper du frem med samlede ben, så knæene kommer ind under dig. Dernæst rejser du dig op, hopper op, og i samme bevægelse presser du hænderne over hovedet. Armene er tæt ved ørene. Dette foregår i en glidende bevægelse. Dernæst hopper

du ned i håndstand igen og gentager øvelsen.

Den nemme: Undlad eventuelt vægtene, og for at undgå at hoppe kan du tage et skridt frem, inden du rejser dig.

► Øvelsen styrker coremuskulaturen, de overfladiske rygmuskler og skuldre. Burpee-bevægelsen fremmer desuden den høje intensitet.



BOX-JUMP på lille havebord

Sådan gør du: Stil dig med front mod en passende forhøjning, fx en terrassekant, blomsterkasse e.l. på cirka 50 cm. Gå ned i squatposition, og brug forspændingen i lår og balder til at lave et eksplosivt afsæt, så du hopper op og lander med hele foden på fladen af kassen. I det du lander, retter du dig straks op i en fortsat glidende bevægelse. Når du har fundet kontrollen over kroppen, sætter du først

det ene ben i underlaget og dernæst det andet. Derefter gentager du med endnu et hop, hvor det er modsatte fod, der bliver sat i underlaget først. Det er vigtigt, at du har fuld kontrol over kroppen under hele øvelsen, men du skal også lave den i så højt et tempo, at du bliver forpustet af den.

Den nemme: Varier kassens højde.

► Øvelsen træner ben og balder samt din balance. Udføres øvelsen med den rette forspænding i hop og landing, vil den eksplosive bevægelse fremme den høje intensitet.



1.



2.



3.

GOOD MORNING med brændeknude

Sådan gør du: Find en passende belastning, som du kan bruge som vægt. Det kan for eksempel være en træstub. Den må godt veje ordentligt til. Placer belastningen på øverste del af ryggen. Stil dig ret op med let bukkede knæled, og spænd så godt op i din mave, som du kan, inden du med ret ryg bukker dig forover med en bevægelse, der foregår over hoftelæddet. Derefter retter du dig op igen. Gentag øvelsen.

Den nemme: Læg dig på maven med hænderne under panden og albuerne pegende ud til siden, og løft overkroppen fra underlaget.

► Øvelsen er primært god for nedre ryg og baglår.



1.



2.



Bagefter
venter
hængesøjlen!

3.

iform.dk

I FORM 10/2014 31