

Lag ditt eget feriesenter:

REALHYTTE

Treningssenteret og makkeren er kanskje langt unna, men det er ingen unnskyldning for ikke å holde koken i ferien. I FORM har alliert seg med en personlig trener som byr på seks effektive øvelser som gjør deg knallsterk på ferie. Alt du trenger av hjelpemidler har du på hytta (eller hjemme).



OPPVARMING

Bruk 8-12 minutter på å bli god og varm. Løp et par runder i hagen, hopp tau eller lek sisten med ungene. Den første runden av programmet bruker du ikke annen belastning enn kroppsvekten din.



TRENING

KNEE TUCK på huske

Slik gjør du: Stå med ryggen mot husken, gå ned på alle fire, og løft begge føttene slik at de hviler på husken. Finn balansen. Nå står du i plankeposisjon med føttene på husken. Trekk knærne opp mot magen slik at husken følger med. Skyv husken tilbake, slik at du kommer tilbake til utgangsposisjonen. Pass på at du holder baken nede.

Litt enklere: Stå på hendene med føttene hvilende på husken i 30 sekunder. Ha fokus på å holde magen stram og ryggen helt rett.

► Øvelsen trener kjernemuskulaturen, ryggen og de rette magemusklene.

PROGRAMMET

Personlig trener Britt Schou anbefaler at du gjør øvelsene som sirkeltrening og bruker 30 sekunder på hver. Det er viktig at du gjør alle de seks øvelsene fortløpende, på den måten får du et høyintensivt treningsintervall på tre minutter. Dette intervallet gjentas fire–seks ganger avhengig av grunnformen din. Du kan også gjøre øvelsene enkeltvis eller etter en løpetur. Her skal du ha fokus på rå styrke i stedet for tempo. Hver øvelse gjøres 3 x 8–10 ganger før du går videre til neste.



Hopp så høyt du kan!

1.

2.



NEGATIV KROPPSHEVING på tørkestativ

Slik gjør du: Ta tak i bjelken eller stangen på tørkestativet (ca. 180 cm høyt) med underhåndsgrep og hopp så høyt at hodet kommer over den. Stram kroppen skikkelig for å holde deg oppe, og senk deg langsomt ned, slik at armene strekkes. Det kan godt ta fem sekunder. Har du ikke noe tørkestativ, kan du bruke en sterk grein, som du hopper opp på med begge armer rundt. Du kan også bruke lavere bjelker som hevestativ.

Litt enklere: Hvis du synes det er vanskelig bare å holde deg oppe i et halvt sekund, så ikke gi deg. Du vil raskt merke framgang. I stedet for å hoppe opp, kan du stille deg på en kasse, slik at brystkassen er på høyde med bjelken/stangen/greinen. Løft beina og senk deg sakte ned til armene er strake.

► Hovedmålet med denne øvelsen er å styrke rygg, skuldrer og armer. Hvis du trener iherdig, vil du klare å ta en ordentlig kroppsheving (chin-up) i løpet av sommeren.



1.



2.

KNEBØY-HOPPENDE UTFALL med stokk

Slik gjør du: Stå med rett rygg og med hoftebreddeavstand mellom føttene, som peker rett fram. Finn en tynn stokk/grein med en viss tyngde og passende lengde, og legg den bak nakken. Hold ryggen rett mens du går ned i knebøy. I en eksplosiv bevegelse hopper du opp, mens du presser stokken over hodet i samme bevegelse. Du skal lande i utfallposisjon. Her senker du stok-

ken/greinen og tar et skritt fram til du er tilbake i utgangsposisjon. Gjenta øvelsen, og land med motsatt bein i et utfall.

Litt enklere: Dropp hoppet, og la bevegelsen gå fra knebøy til utfall. Etterpå samler du beina på nytt og gjentar bevegelsen med motsatt bein. Du kan også vurdere å droppe stokken eller den ekstra vekten i øvelsen.

► Dette er en sammensatt funksjonell øvelse, hvis hovedformål er å styrke beina og baken. Stokken over hodet styrker også armene og skuldrene.



BURPEE-PLANKE med vedkubber

Slik gjør du: Stå i håndstående med hendene hvilende på to kubber som hver veier ca. to kilo. Trekk vekselvis albueene rett opp mot himmelen, slik at hånden med vekten slipper bakken og senkes igjen. Det er viktig at hånden med kubben blir trukket hele veien opp på siden av brystkassen.

Når begge armene er nede, hopper du fram med samlede bein, slik at du får knærne innunder deg. Reis deg, hopp opp, og i en og samme bevegelse presser du hendene over hodet. Armene skal være like ved ørene. Alt dette skal foregå i en fin, glidende bevegelse.

se. Hopp ned i håndstående igjen, og gjenta øvelsen.

Litt enklere: Dropp vektene. For å slippe hopp kan du ta et skritt fram før du reiser deg opp.

► Øvelsen styrker kjernemuskulaturen, de overfladiske ryggmuskulene og skuldrene. Burpee-bevegelsen øker dessuten intensiteten.



KASSEHOPP på lite hagebord

Slik gjør du: Stå vendt mot en passende forhøyning i hagen, f.eks. kanten på terrassen, en blomsterkasse eller lignende som er ca. 50 centimeter høy. Gå ned i knebøyposisjon, og bruk spenningen i lår og bak til å trække eksplosivt fra, slik at du hopper opp og lander med hele foten på kassen. Idet du lander, retter du deg opp i en fortsatt glidende bevegelse. Når du har gjenvunnet balansen og fått kontroll over

kroppen, setter du ned først det ene beinet og så det andre. Deretter hopper du en gang til, men nå er det motsatt fot som du skal sette ned først. Det er svært viktig at du har full kontroll over kroppen under hele denne øvelsen, men samtidig skal du gjøre den i et så høyt tempo at du blir skikkelig andpusten.

Litt enklere: Varier høyden på kassen.

► Øvelsen trener beina og baken, samt balansen. Hvis du strammer kroppen skikkelig under hopp og landing, vil den eksplosive bevegelsen øke intensiteten.



1.



2.



3.

GOD MORGEN med vedløft

Slik gjør du: Finn en passende belastning som kan brukes som vekt, f.eks. en stubbe, som veier litt. Plasser belastningen på øverste del av ryggen. Stå med rett rygg og lett bøyde knær, og stram magen alt du kan – før du (fremdeles med rett rygg) bukker forover med en bevegelse som foregår over hoftelæddet. Etterpå reiser du deg opp igjen og gjentar øvelsen.

Litt enklere: Ligg på magen med hendene under pannen og med albuen pekende ut til siden, og løft overkroppen fra underlaget.

► Øvelsen er primært bra for nedre del av ryggen og baklårne.



1.



2.



Etterpå
venter
hengekøyen!

3.

iform.nu

I FORM 10/2014 29