

# Vinneren av konkurransen ble: CROSSFIT

iFORM



Øvelsene for første og tredje dag i ukeprogrammet handler mest om å styrke muskulaturen i beina.

Laget hadde størst framgang i tre av de fem disiplinene:

- ▶ Løping – slo løpelaget med en hårsbredd
- ▶ Planken – svært overbevisende framgang
- ▶ Veggsitting – brakseier!

## PROGRAMMET DE VANT MED

Crossfitprogram: Vil du bli like god som crossfitlaget, gjør du øvelsene i dette programmet og trener fire ganger i uka, det vil si omtrent annenhver dag, slik at kroppen kan restituere seg mellom hver økt. Til øvelsene trenger du en kettlebell (4 eller 8 kilo) og en håndvekt (2 til 5 kilo).

Gjenta hver serie tre ganger før du går videre til neste serie. De to første seriene med 30 sekunder pause mellom øvelsene. Den siste serien med 60 sekunder pause.

Oppvarming: 10 minutter rolig løping

### 1. DAG OG 3. DAG

1. SERIE	Knebøy..... 30 sek Sving ..... 30 sek Opp og hopp..... 30 sek
2. SERIE	Utfall..... 30 sek med hvert bein Bane rundt hodet ..... 30 sek (15 sek hver vei) Høye kneløft ..... 30 sek
3. SERIE	Sideutfall ..... 30 sek med hvert bein Skulderpress ..... 30 sek Bro med beinløft..... 30 sek Spurt på stedet..... 30 sek

### 2. DAG OG 4. DAG

1. SERIE	Smale + brede armhevinger 30 sek (15 sek av hver) Bicepscurl med utoverrotasjon ..... 30 sek Fjellklatring ..... 30 sek
2. SERIE	Roing med vekter ..... 30 sek Tricepsløft ..... 30 sek Høye hopp..... 30 sek
3. SERIE	Planke med roing ..... 30 sek Russisk vri..... 30 sek Ryggekstensjon..... 30 sek Sving ..... 30 sek



## Knebøy

Stå med litt større avstand mellom føttene enn hoftebredde. Vri føttene litt utover, og legg vekten på hælene. Stå med rank holdning (A). Bevegelsen: Bøy beina, slik at baken kommer nærmere underlaget (B). Når du har kommet så langt ned

som mulig med baken, skyver du fra med hælene og reiser deg helt opp igjen. Hold kettlebell foran kroppen hvis du synes at øvelsen er for lett. Spesielt bra for: Setemusklene, hvis du passer på å bruke hælene til å skyve fra med.



## Sving

Stå med lett bøyde knær og hoftebreddeavstand mellom føttene. Hold i kettlebellen med begge hender. Bevegelsen: Sving kettlebellen inn mellom beina, slik at underarmene så vidt streifer innsiden av lårene (A), og skyv hoftene kraftig framover (B) mens du strekker beina og tenker deg at det er noe under føttene som

du gjerne vil presse flatt. Når du skyver hoftene fram, skal kettlebellen svinge opp (C). Deretter svinger du den ned mellom beina igjen. Armene skal holdes strake under hele øvelsen. Spesielt bra for: Hoftene og kjerne-muskulene.



## Opp og hopp

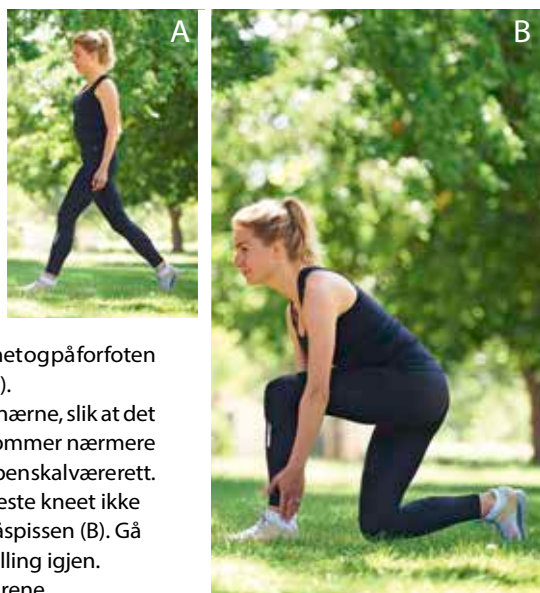
Stå oppreist med hendene over hodet.

Bevegelsen: Sett hendene i underlaget, og hopp bakover med beina, slik at du blir liggende i planke-hold baken nede (A). Spark fra og samle kroppen slik at føttene kommer nærmere hendene (B), og hopp opp med armene strukket ut over hodet (C). Spesielt bra for: Kondisjonen – du får høy puls.

## Utfall

Stå med det ene beinet foran det andre, og legg vekten på hælen på det forreste beinet og på forfoten på det bakerste (A).

Bevegelsen: Bøy knærne, slik at det bakerste beinet kommer nærmere bakken. Overkroppen skal være rett. Pass på at det forreste kneet ikke kommer ut over tåspissen (B). Gå opp til oppreist stilling igjen. Spesielt bra for: Lårene.

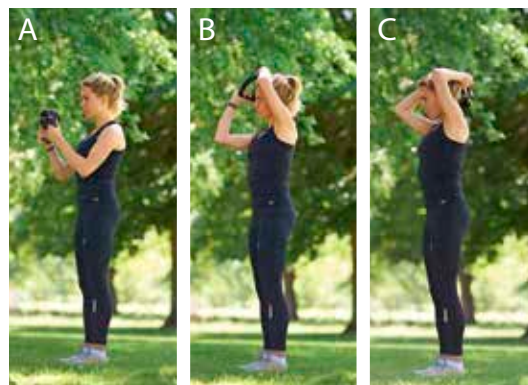


## Høye kneløft

Stå med rett rygg.

Bevegelsen: Før vekselvis det ene og det andre kneet opp til hoftehøyde, slik at du har cirka 90-graders bøy i hoftene. Gjør det så fort du kan, og ta gjerne med armene.

Spesielt bra for: Kondisjonen og hoftebøyerne.

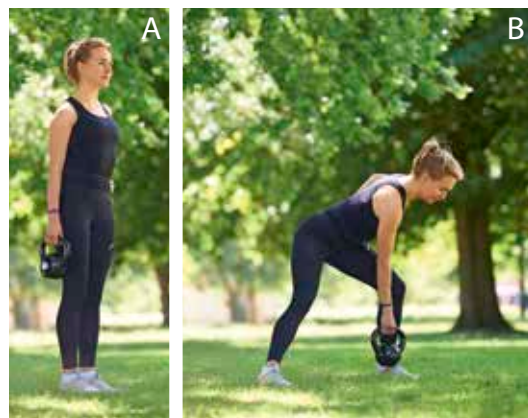


## Bane rundt hodet

Stå oppreist med kettlebellen i hendene. Den skal peke opp og holdes så langt vekk fra brystet som mulig. Husk å holde skuldrene nede (A).

Bevegelsen: Før kettlebellen bak hodet og rundt (Bog C) – se for deg at det går en linje rundt ørene og bak hodet som kettlebellens kalfølger. Husk å holde magemusklene spente hele tiden.

Spesielt bra for: Musklene i skuldrene og magen.



## Sideutfall

Stå rett med føttene sammen og en kettlebell i den ene hånden (A).

Bevegelsen: Ta et skritt til siden med den ene foten (motsatt side av den hånden du holder kettlebellen i), slik at foten hele tiden peker framover, samtidig som du bøyer kneet og legger vekten på beinet (B). Kettlebellens skal ned motskinnebeinet. Spark fra og kom opp til stående igjen før du gjentar øvelsen til samme side.

Spesielt bra for: Utsiden av baken og kjernemuskulaturen.



## Skulderpress

Stå rett med en håndvekt i hver hånd. Hold tommelfingerne ved kragebeina (A).

Bevegelsen: Strekk armene opp, slik at de danner en rett linje (B). Når de er helt strake, tar du dem ned til utgangsposisjon igjen ved å bøye albue, slik at deg går framover.

Spesielt bra for: Skuldrene.



## Bro med beinløft

Ligg på ryggen med føttene litt unna baken. Løft baken fra underlaget, slik at det går en oppadgående linje fra brystet og opp til knærne.

Bevegelsen: Løft ett bein om gangen, og sørg for å holde knærne rett ut for hverandre. Pass på at baken ikke synker ned.

Spesielt bra for: Baksiden av lårene.



## Spurt på stedet

Løp så fort du kan på stedet med små skritt, og bruk armene aktivt ved å svinge dem fram og tilbake.

Spesielt bra for: Kondisjonen og forbrenningen.

## Så tunge bør vektene være – først og senere

Når du begynner på crossfitprogrammet, bør kettlebellen veie 4–8 kilo, og håndvektene bør være 2–5 kilo tunge.

Hvis du er litt vant til å trene, kan du alltid bruke en 8-kilos kettlebell og 5-kilos håndvekt, men hvis du ikke har trent på en stund og begynner nesten fra null, velger du de letteste vektene – det vil gi deg mer enn nok utfordring.

Når du klarer å gjøre øvelsene med god teknikk og det ikke føles hardt lenger, bytter du til tyngre vekter, slik at musklene får litt mer å jobbe med.

## Smale og brede armhevinger

Ligg på knærne og hendene. Hold hendene så langt fra hverandre at overkroppen akkurat kommer ned mellom dem.

Bevegelsen: Bøy albue, slik at overkroppen kommer nær underlaget (A). Skyv fra og strekk armene slik at du kommer opp i utgangsposisjon (B). Flytt hendene ut i en bredere stilling (C), og gjør øvelsen med albuer som peker ut til siden når du bøyer dem (D). Tilbake til smal stilling igjen.

Spesielt bra for: Brystmuskulene og baksiden av overarmene.





### Kettlebell-kraft

Når du bruker en kettlebell, er det viktig at du holder både den og kroppen riktig. Ellers kan svingene gi deg belastningsskader.

- ▶ Hold håndleddenenøytrale, slik at de ikke er bøyd eller overstrukket.
- ▶ Håndtaket på kettlebellen skal hvile mot håndflaten.
- ▶ Sørg for at knærne peker i samme retning som føttene.
- ▶ Hold ryggen rank, og slapp av i skuldrene.

Denne pdf-en er kun for privat bruk. Det er ikke tillatt å skrive ut kopier til andre eller dele koblingen via nettet (f.eks. i epost eller på Facebook)



### Biceps-curl med rotasjon utover

Holden håndvekt i hver hånd, og strekk armene.

Bevegelsen: Før håndvektene opp til skuldrene ved å bøye albuen (A), og senk dem ned igjen til de har 90-graders vinkel (B). Før håndvektene ut til siden og inn til sentrum igjen (C), og deretter skyver du dem på nytt opp mot skuldrene.

Spesielt bra for: Forsiden av overarmene.

## Fjellklatrer

Gå ned i planken, og sjekk at hendene er på linje med skuldrene. Bevegelsen: Før hvert bein vekselvis opp mot armene, hold så høyt tempo du klarer. Spesielt bra for: Armene, kjerne-musklene og kondisjonen.



A



## Roing med vekter

Stå litt framoverbøyd med overkroppen og knærne lett bøyd. Hold en håndvekt i den ene hånden og en kettlebell i den andre. Armene skal være strake i utgangsposisjonen (A). Bevegelsen: Før albue opp bak deg. Tenk deg at vektene gjerner vil opp til hoften. Skulderbladene skal helst komme nærmere hverandre (B). Senk vektene til armene er strake igjen. Spesielt bra for: Ryggmusklene.



B



B

## Høye hopp

Stå med knærne lett bøyd (A). Bevegelsen: Spark fra, og hopp opp så høyt du kan (B). Land med lett bøyd bein, og så er du klar til å hoppe igjen. Spesielt bra for: Kondisjonen og lårmusklene.



A

B

## Triceps-løft

Stå rett med begge hendene på kettlebellen, som du holder løftet over hodet med strake armer (A). Bevegelsen: Bøy albue og før dem sammen, slik at de ikke peker ut til siden. Før kettlebellen ned bak hodet (B). Strekk armene igjen, slik at kettlebellen kommer opp til utgangsposisjonen. Spesielt bra for: Baksiden av overarmene - "gre-vinneslengen".

18 kilo ekstra på sykkelen

Jentene på styrke- og crossfitlaget ble bedt om å ta med kettlebells og håndvekter når de skulle testes. Ikke noe problem – de ekstra 18 kiloene lå i ryggsekken eller sykkelvesken.



## Planke med roing

Ståiplanken med strake armer og baken nede, slik at kroppen danner en rett oppadgående linje (A).

Bevegelsen: Løft vekselvis én hånd om gangen, og pass på at hoftene ikke beveger seg. Tenk deg at du har ti glass vann på ryggen som du ikke vil velte (B). Spesielt bra for: Kjerne-muskulene.



## Ryggekstensjon

Ligg på magen med hendene ut for pannen (A).

Bevegelsen: Løft overkroppen fra underlaget, samtidig som du vekselvis tar en hånd bak ryggen og treffer motsatt rumpeball (B).

Spesielt bra for: Skuldermobiliteten og korsryggmuskulene.



## Russisk vri

Sitt på baken med bøyde bein som er løftet fra underlaget. Hold en kettlebell i begge hender, og len deg litt bakover (A). Bevegelsen: Før kettlebellen fra side (B) til side (C) over magen og ned mot underlaget. Beina skal bevege seg så lite som mulig. Spesielt bra for: Mage-muskulene.



## Enda flere programmer

Crossfitlaget vant konkurransen, men de to andre lagene viste også stor framgang. Du finner programmet til løperne og styrketrenerne på [iform.nu/kampen](http://iform.nu/kampen)

