

Genial ferietræning:

TRICKS MED TRX

Du kan hænge den op i et træ, en stolpe eller over en dør, så egentlig kan du træne overalt. Med en TRX sætter hverken en daseferie eller forretningsrejse en stopper for din gode form og flade mave! Vi giver dig her de otte øvelser, som gør dig stærk, smidig og fit – og du kan let tilpasse træningen efter netop dit niveau. Vi lover dig, at du får sved på panden og bliver udfordret!

PROGRAM

BEGYNDER: Lav hver øvelse i 30 sek. (hold 20-30 sek.s pause imellem øvelserne). Lav 2 sæt.

ØVET: Lav hver øvelse i 1 min. (hold 20-30 sek.s pause imellem øvelserne). Lav 3 sæt.

- Hvis du gennemfører programmet 3-4 gange om ugen, vil du hurtigt se flotte resultater.
- Du gør øvelserne nemmere eller sværere ved at stille dig enten længere fremme eller tilbage.



En TRX kender ingen grænser. Her træner Frida Hallqvist fx på en strand i Thailand, hvor hun netop har været på ferie i to uger.

8 ØVELSER TIL DEN PERFEKTE FORM

1. HIGH ROW

Du kan købe
din egen TRX
Suspension Trainer
flere steder på nettet,
bl.a. på activeaid.dk.
Vejl. pris er 1750 kr.



INDSTIL TRX'EN SÅDAN:

Spænd TRX-stropperne ved den gule markering i midten. Vend din krop ind mod ophængspunktet.

A. Startposition: Stå med fødderne i en hoftebreddes afstand, og tag fat i håndtagene. Læn kroppen bagud, så du hænger i stropperne og holder kroppen helt rank. Spænd op i mavemusklerne, vend håndfladerne nedad, og hold dine arme strakte.

B. Bevægelse: Pust ud, mens du lader albuerne glide ud til siden og hiver dig selv fremad. Hold albuer og skuldre i linje med hinanden, og mærk efter, at ryggen får lov at arbejde, når du trækker dig frem. Sørg for, at stropperne hele tiden er spændte.

2. BALANCE LUNGE

INDSTIL TRX'EN SÅDAN: Spænd stropperne ved den gule markering midtpå. Vend kroppen mod ophængspunktet.

A. Startposition: Stå på et ben i midten af ophængspunktet, og bøj det andet ben op foran dig. Spænd op i mavemusklerne, og stræk dig lang. Tag fat i stropperne.

B. Bevægelse: Træk vejret ind, og bøj det ben, du står på, i en 90-graders vinkel, mens du bøjer det andet ben bagud i en 90-graders vinkel. Pust ud, stræk benet op igen, og træk det andet knæ ind mod maven.



3. RUNNING

INDSTIL TRX'EN SÅDAN:

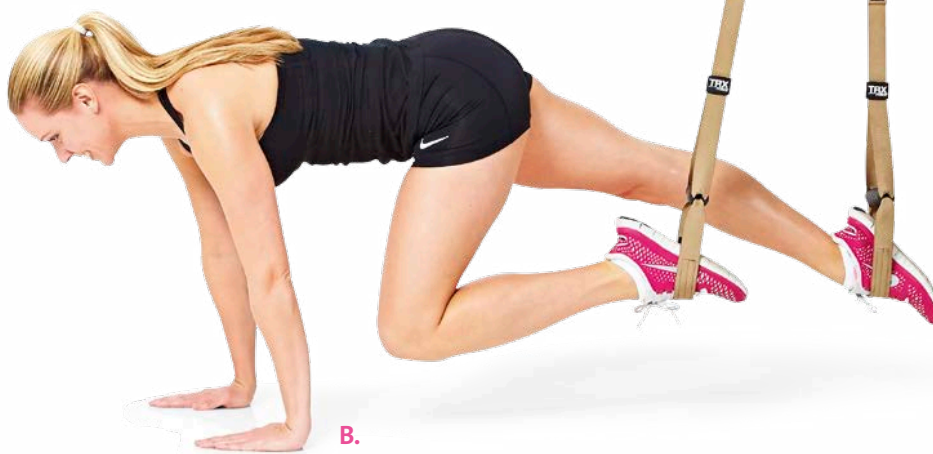
Spænd TRX-stropperne ca. 10 cm fra bunden, så det nederste af stropperne er på midten af dine lægge. Vend kroppen væk fra ophængspunktet.

A. Startposition: Stå på strakte arme med hænderne under skuldrene. Spænd op i maven, sæt en fod i hver strop, og pres fødderne ned i stropperne.

B. Bevægelse: Pust ud, og træk et knæ ud til siden og op mod din skulder. Hold det andet ben strakt. Træk vejret ind, og før benet bagud igen. Skift i roligt tempo fra ben til ben.



A.



B.

4. TRICEP PRESS



A.



B.

INDSTIL TRX'EN SÅDAN: Spænd TRX-stropperne ca. 20 cm under den gule markering i midten. Vend kroppen væk fra ophængspunktet.

A. Startposition: Stå med fødderne i en hoftebreddes afstand, og gå op på tæerne. Stræk armene foran skuldrene, og hold kroppen rank. Spænd op i mavemusklerne, sænk skuldrene, og undgå at bukke i håndledene.

B. Bevægelse: Træk vejret ind, og bøj i albuerne, så hænderne kommer op mod panden. Hold albuerne i ro, og lad dem pege lige frem. Pust ud, og stræk armene frem, så du kommer tilbage til startpositionen. Få en bedre balance ved at sætte den ene fod foran den anden.

5. HIP LIFT



A.



B.

INDSTIL TRX'EN SÅDAN: Spænd stropperne, så bunden af dem er på midten af læggene. Vend kroppen til siden fra ophængspunktet.

A. Startposition: Lig på siden og støt kroppen med din ene underarm, og placer din albue under skuldrene. Placer en fod i hver strop. Hold det øverste ben en smule foran det an-

det ben, og hold fødderne i linje med hinanden. Gør øvelsen lettere ved at sætte den øverste hånd i gulvet foran dig eller i taljen.

B. Bevægelse: Pust ud, og løft hofte så højt op, du kan, mens du presser fødderne ned i stropperne. Træk vejret ind, og sænk hofte lidt ned, men undlad, at den rører jorden.

6. CHEST PRESS



INDSTIL TRX'EN SÅDAN: Spænd TRX-stropperne ca. 20 cm under den gule markering i midten. Vend kroppen væk fra ophængspunktet.

A. Startposition: Stå med fødderne i en hoftebreddes afstand, og gå op på tæerne. Tag fat i stropperne, og hold armene strakte foran skuldrene – uden at bukke i håndleddene. Læn kroppen frem i en diagonal linje, hold dig rank, og spænd op i mavemusklerne.

B. Bevægelse: Træk vejret ind, og bøj i albuerne, så din overkrop kommer ned mod gulvet. Hold albuerne i linje med skuldrene. Pust ud, og stræk dine arme igen uden at svaje i lænden eller runde for meget i ryggen. Stropperne må ikke røre ved armene på noget tidspunkt.



Hvordan holder du formen på din ferie?

Upload et billede på facebook.com/iform, hvor du løber på stranden, laver armbøjninger i en palme eller træner på en helt tredje, sjov måde.

7. HAMSTRING LIFT



INDSTIL TRX'EN SÅDAN:

Spænd TRX-stropperne, så bunden af dem er på midten af dine lægge. Vend kroppen ind mod ophængspunktet.

A. Startposition: Lig på ryggen, sæt en fod i hver strop, og fleks fødderne. Pres fødderne ned i stropperne uden at overstrække knæene, og spænd op i mavemusklerne.

B. Bevægelse: Pust ud, og løft hofterne, så højt op du kan. Hold kroppen oppe, og træk så dine hæle ind mod balderne, så langt du kan. Stræk kroppen frem igen – gentag 10 gange. Husk at presse balderne sammen og undlade at spænde op i nakken og skuldre.

8. PIKE

INDSTIL TRX'EN SÅDAN: Spænd stropperne ca. 10 cm fra bunden, så det nederste af stropperne nu er på midten af dine lægge. Vend kroppen væk fra ophængspunktet.

A. Startposition: Stå i planken på strakte arme med hænderne under dine skuldre. Spænd op i mavemusklerne, sæt en fod i hver strop, og pres fødderne ned i stropperne.

B. Bevægelse: Pust ud, og løft numsen op, så din krop får form som en trekant. Træk vejret ind, og kom tilbage til planken. Svaj ikke i lænden, og fald ikke sammen i skuldrene.

