

6 effektive øvelser som gjør kroppen smidig og spenstig:

GRASIØS SOM EN GASELLE OM 4 UKER

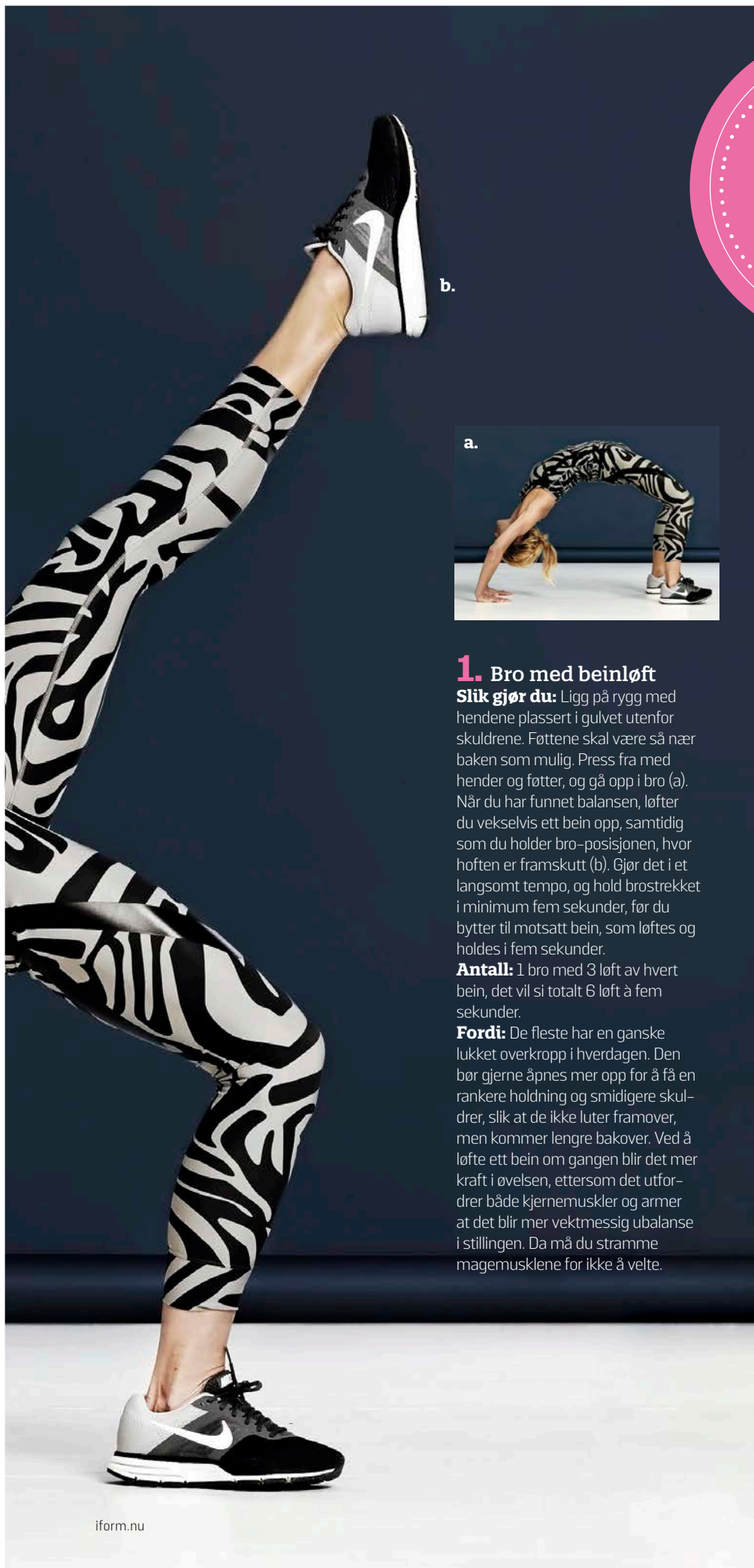
Lyst til å føle deg som en veltrent gasele, også når du våkner om morgenen? Se sterk og grasiøs ut når du reiser deg? Gå og løpe med lette skritt og aldri deise inn i ting? Her er et av de beste antialdringsmidlene som finnes: **6 funksjonelle øvelser som på 28 dager kan gjøre kroppen din sterk og vidunderlig smidig**

VARM OPP FØR DU GÅR I GANG

Oppvarming: Sving armene rundt i sirkler, hopp lett på stedet, twist, gjør sirkelbevegelser med hoftene eller hva du nå har lyst til for å vekke kroppen og fortelle den at det er tid for trening. Du kan også ta en kort løpetur og avslutte med dette treningsprogrammet, slik at du får både puls- og styrketrening.

Gjør øvelsen trinn for trinn

Hvis du ikke klarer å gjøre denne øvelsen fra dag én, så øv deg på å gå ned i bro uten å løfte beinet. Om fire uker vil du være så sterk at du får med beinet.



iform.nu

Sterk og smidig med 6 øvelser
 Kjør 3 runder med alle øvelsene 3 ganger i uken.

b.



a.

1. Bro med beinløft

Slik gjør du: Ligg på rygg med hendene plassert i gulvet utenfor skuldrene. Føttene skal være så nær baken som mulig. Press fra med hender og føtter, og gå opp i bro (a). Når du har funnet balansen, løfter du vekselvis ett bein opp, samtidig som du holder bro-posisjonen, hvor hoften er framskutt (b). Gjør det i et langsomt tempo, og hold brostrekket i minimum fem sekunder, før du bytter til motsatt bein, som løftes og holdes i fem sekunder.

Antall: 1 bro med 3 løft av hvert bein, det vil si totalt 6 løft à fem sekunder.

Fordi: De fleste har en ganske lukket overkropp i hverdagen. Den bør gjerne åpnes mer opp for å få en rankere holdning og smidigere skuldre, slik at de ikke luter framover, men kommer lengre bakover. Ved å løfte ett bein om gangen blir det mer kraft i øvelsen, ettersom det utfordrer både kjernemuskler og armer at det blir mer vektmessig ubalanse i stillingen. Da må du stramme magemuskulene for ikke å velte.

2. Gående utfall med ynde

Slik gjør du: Ta ett skritt framover, med hendene samlet foran kroppen. Kom opp på forfoten på det bakerste beinet, og bøy knærne slik at kroppen kommer nærmere gulvet (a). Kjør hendene over hodet, strekk ut armene helt, og len deg litt bakover (b). Hold strekket i fem sekunder, til du kommer opp til utgangsposisjonen og tar ett skritt fram med motsatt bein.

Antall: 16–8 på hvert bein.

Fordi: Øvelsen styrker beina og baken, samtidig som hoftebøyerne blir smidigere. De er ofte stramme etter en lang dag på kontorstolen, hvor de har vært bøyd sammen. Stive hoftebøyer gjør det vanskelig å ha en rank og flott holdning.



a.



b.



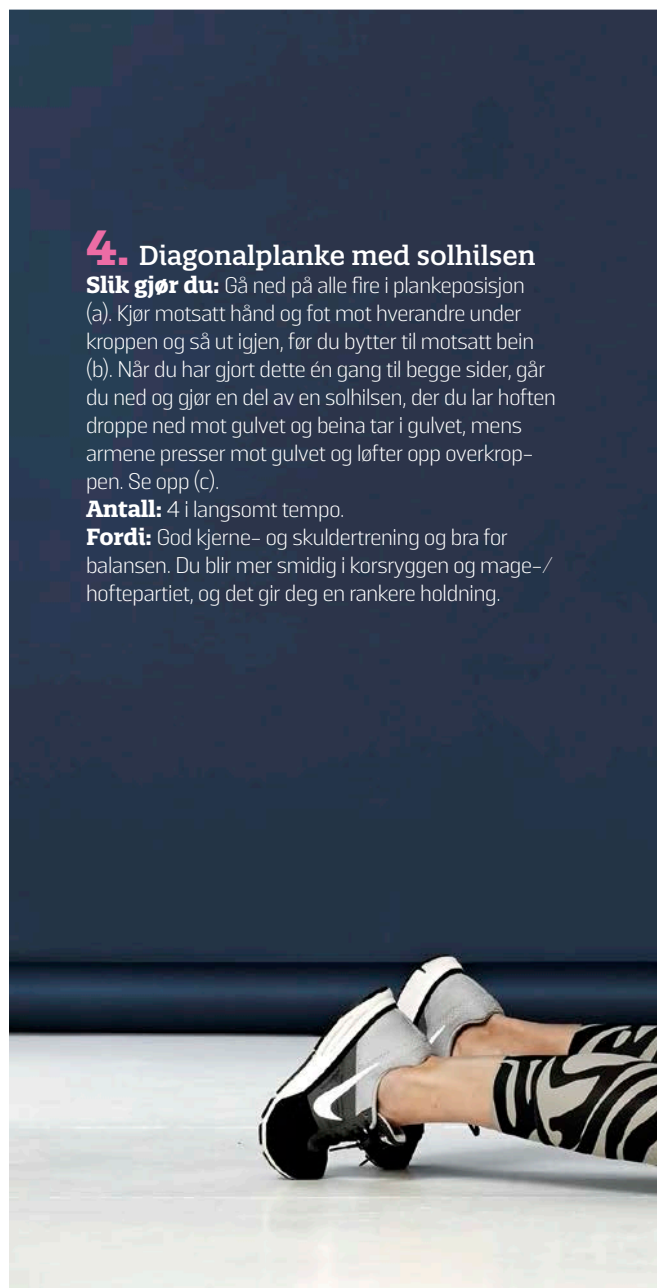
3. Knebøy med balanse

Slik gjør du: Stå med føttene i hoftebreddeavstand, og hold hele tiden brystet lett framskutt (a). Bøy knærne og legg vekten på hælene, slik at baken kommer nærmere gulvet. Du skal holde brystet oppe, mens armene henger langs kroppen (b). Press fra på hælene, og kom opp i stående. Deretter legger du vekten fram på forfoten

og kommer hele veien opp på tærne, samtidig som du kjører armene over hodet i strak posisjon, mens du ser etter hendene (c).

Antall: 12.

Fordi: Knebøy trener både beina og baken. Når du går opp på forfoten og strekker hendene over hodet, får du bedre balanse og blir smidigere.

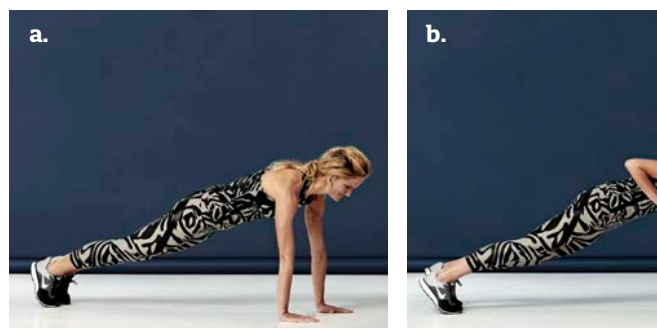


4. Diagonalplanke med solhilsen

Slik gjør du: Gå ned på alle fire i plankeposisjon (a). Kjør motsatt hånd og fot mot hverandre under kroppen og så ut igjen, før du bytter til motsatt bein (b). Når du har gjort dette én gang til begge sider, går du ned og gjør en del av en solhilsen, der du lar hoften droppe ned mot gulvet og beina tar i gulvet, mens armene presser mot gulvet og løfter opp overkroppen. Se opp (c).

Antall: 4 i langsomt tempo.

Fordi: God kjerne- og skuldertrening og bra for balansen. Du blir mer smidig i korsryggen og mage-/hoftepartiet, og det gir deg en rankere holdning.



5. 4-trinnsplanke med nedovervendt hund

Slik gjør du: Gå ned på alle fire med hendene og føttene i gulvet og med baken i en rett linje med kroppen (a). Kjør én hånd om gangen opp til utsiden

av brystet og ned igjen, mens du holder hoften i ro (b). Løft det ene kneet til albuen og så ut igjen, før du bytter til motsatt bein og albue (c). Gå tilbake til

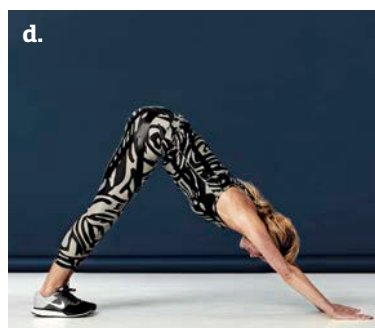


6. Smal armheving med bryståpning

Slik gjør du: Stå i plankeposisjon med kort avstand mellom hendene. Overkroppen skal bare så vidt få plass mellom dem (a). Bøy albuen slik at de peker bakover og kroppen kommer nærmere gulvet (b). Når du ikke klarer å få brystet lenger ned før det tar i gulvet, presser du fra med armene, slik at du kommer opp i plankeposisjon igjen med strake armer. Deretter går du over i en sideplanke, der du løfter den øverste armen mot taket og "åpner" brystet (c). Gå tilbake med begge armene i gulvet, og gjør en armheving og deretter en sideplanke til motsatt side.

Antall: 12 totalt – 6 til hver side. Hold strekket i fem sekunder i sideplanken før det er på tide å bytte stilling.

Fordi: Denne øvelsen strammer opp og styrker overarmene, og motvirker såkalt grevinneheng. Dessuten trener du både mage- og ryggmuskulene, samtidig som du får tøyd ut brystpartiet. Det kan nemlig ofte bli stramt og lukket hvis du sitter mye stille hele dagen og jobber foran pc-en.



den opprinnelige plankeposisjonen med hendene og føttene i gulvet (a), og prøv å holde hælene i gulvet, mens du beveger hendene litt nærmere føttene og presser opp baken. Hodet skal være

mellom armene (d). Hold strekket i fem sekunder før du går ned i planke igjen, og gjenta øvelsen.

Antall: 8.

Fordi: Øvelsen styrker magen svært godt, slik at

du kan holde en oppreist og god holdning gjennom hele dagen, også utpå ettermiddagen når du begynner å bli skikkelig sliten. I tillegg blir både skuldrene og leggmuskulene smidigere.