

**6 øvelser,
du kan lave
overalt**

– de kræver kun en stol
og et håndklæde

Hold formen helt uden udstyr

Ferien står for døren, og du kan se frem til ugers dasen fjernt fra dagligdagens stress og jag. Men også langt fra træningscenteret, dit eget udstyr og den vante træning. Der er dog ingen grund til at lade ferieugerne sætte den gode form over styr. Med ganske få enkle øvelser kan du gøre en masse godt for både din styrke, din smidighed og din udholdenhed. Brug 15 minutter hver anden dag på dette program, og supplér med en løbetur, hvis du er til det. Ellers så gå, gå og gå rundt til alt. Programmet her er bygget op, så du både får trænet hele kroppen igennem og samtidig får pulsen op. Og så kræver det slet ingen redskaber. Så du kan træne, lige præcis hvor og hvornår det passer dig bedst.

1. Pulsen skal op

For at få pulsen op kan du starte med at lave en omgang "skiløb" med et håndklæde.

Udgangsstilling: Læg et badehåndklæde på gulvet. Stil dig med den ene fod et lille skridt foran den anden.

Øvelsen: : Før skiftevis den ene fod frem foran den anden, som du samtidig kører modsat, altså bagud. Bevægelsen skal se ud, som om du står på langrendsski. Takket være håndklædet får du en glidende bevægelse. Lav øvelsen i så hurtigt tempo som muligt, og sørg for at svinge armene med frem og tilbage i bevægelsen. Fortsæt i intervaller a 30 sek. med 30 sek.s pause imellem.

Antal gentagelser: Lav øvelsen 5-8 gange i 30 sekunder.

ferien





A.



2. Ben og arme

Udgangsstilling: Find en stol, som du kan bruge til den første styrkeøvelse. Stil dig med fødderne i en hoftebreddes afstand foran stolen.

Øvelsen: Bøj i benene, og hold ryggen ret, mens du rækker ned efter stolen. Stræk benene igen, og løft samtidig stolen op efter med armene. Bøj ned igen, og sæt stolen, blot for straks at løfte op igen. Sørg for at sænke skuldrene, spænde i mave-musklerne samt holde dig rank under hele øvelsen. Og husk, at stolen ikke bare er for et syns skyld, men for at give vægt og udfordre stabiliteten, så også dine mave- og rygmuskler skal arbejde. Vil du øge sværhedsgraden i øvelsen, kan du prøve at løfte skiftevis det ene og det andet ben, mens du løfter stolen op efter.

Antal gentagelser: Lav øvelsen, til du bliver udmattet i musklerne.

TIPS! Brug alternativt et par vandflasker (så tunge som muligt) som vægte. Hold dem i hænderne, og ræk nedefter på vejen ned, og op efter på vejen op. Som om du tager flaskerne på gulvet og lægger dem op på hylden.

B.



A.



3. Stabilisering af mave og ryg

Udgangsstilling: Læg et badehåndklæde på gulvet, og stil dig på alle fire. Hænderne placeres under skuldrene, og knæene under hofterne. Hold ryggen naturligt krum, og gør skuldrene brede.

Øvelsen: Løft knæene 5-10 cm, og lav små glidebevægelser frem og tilbage med skiftevis den ene og den anden fod. Glid så mange gange, du kan, uden at hænge i skuldrene eller falde sammen i ryggen. Sænk ned igen, og gentag.

Antal gentagelser: 3-5 gange.

TIPS! Fokuser på at holde skuldrene væk fra ørerne og spænde godt i maven.

B.



A.



4. Balder og lår

Udgangsstilling: Læg dig på ryggen på gulvet, og sæt fødderne på et håndklæde. Løft bagdelen, så din krop danner en lige linje fra knæ til skulder.

Øvelsen: Hold stillingen, og træk nu fødderne kontrolleret ind under dig, og skub dem tilbage igen, så de hele tiden glider på håndklædet. Træk og skub frem og tilbage, så mange gange du kan, og sænk ned igen. Vær opmærksom på, at du skal spænde i både mave, balder og lår i denne øvelse.

Antal gentagelser: Lav øvelsen 3-5 gange.

A.



B.



7. Slutøvelse: Pulsen op igen

Det er en god idé at slutte af med at få pulsen op igen. **Så gentag øvelse 1.**

B.



A.



5. Ben og balance

Udgangsstilling: Sæt dig nu på kanten af stolen. Ret dig op, og spænd i mavemusklerne.

Øvelsen: Løft den ene fod ca. 5 cm fra gulvet. Hold foden løftet, og rejs dig op på ét ben, mens du spænder ekstra meget i maven. Sæt dig ned igen uden at sætte foden på gulvet, før du sidder helt ned. Skift så til modsatte ben, og gentag bevægelsen. Undgå at vride i knæet og at svaje til siderne. Hold knæet i retning af tåspidsen, og fokusér på, at ryggen er rank.

Antal gentagelser: Lav så mange, du kan – blot du stadig gør det rigtigt.

TIPS! For at øge intensiteten kan du folde et håndklæde sammen og stå på det. Så skal du nemlig arbejde mere for at holde balancen. Jo lavere en stol du bruger, desto hårdere bliver øvelsen også. Er øvelsen for svær, så sæt foden i gulvet, inden du sætter dig ned igen.

6. Talje og mave

Udgangsstilling: Sid med ret ryg i skrædderstilling (evt. på en forhøjning).

Øvelsen: Stræk armene ud til siden, og gør dem så lange som muligt med sænkede skuldre. Drej nu roligt, så langt du kan til den ene side, mens du puster ud. Drej tilbage igen, mens du trækker vejret ind. Gør det samme til den modsatte side, og fortsæt med at skifte fra side til side. Husk, at ryggen skal være helt ret under hele øvelsen, og sørg for at sænke skuldrene.

Antal gentagelser: 10-12 gange til hver side.

TIPS! Du skal mærke, at det er dine mavemuskler, som drejer din overkrop og arme – ikke en svingkraft. Og hold fokus på vejtrækningen.

Brug omgivelserne som træningscenter

Du kan altid finde oplagte "træningsredskaber" på din vej – prøv fx:

■ Pulstræning ved et træ. Vælg en gren, som du kun lige kan nå, hvis du hopper op efter den. Hop så i intervaller, og kombiner evt. med at spurte rundt om træet nogle gange for derefter at hoppe igen.

■ Bænken i parken kan du bruge som en høj stepbænk. Ved at gå op og ned med forskellige variationer og i skiftende tem-

po kan du hente en yderst effektiv omgang bentræning. Du kan også bruge bænken til at lave de viste øvelser "Talje og mave" samt "Ben og balance".

■ En sommervarm græsplæne er noget af det lækreste – så udnyt muligheden, og lav dine favoritøvelser her.

■ Turen på fortovet kan blive til balancetræning. Følg kantstenen, så langt du kan – det udfordrer balancen.

■ Fortovet er også glimrende til intervaltræning. Sprint et par fliser frem, og løb let tilbage, sprint et par fliser længere næste gang, og lunt tilbage, løb en flise længere ud på næste tur, og lunt hele vejen tilbage. Fortsæt sådan, til du har nået så mange fliser, du orker.

■ Og husk at tage cyklen frem ved enhver lejlighed. En cykeltur og lidt motion på plænen – så behøver det faktisk ikke være mere besværligt.