

TRÆNING HJEMME

Du behøver faktisk hverken fitnesscenter eller redskaber for at træne. Ikke engang styrketræning kræver et fitnesskort. Ved kun at bruge kroppen og din egen kropsvægt kan du udføre en lang række øvelser, der giver rigtig god træning.

Her har vi samlet nogle grundlæggende og gode øvelser, der kan gennemføres alene med din kropsvægt eller med meget enkle redskaber, som du finder hjemme eller udenfor. Øvelserne passer perfekt, når du er på ferie, eller hvis du ikke vil eller kan træne i et fitnesscenter.

Push-ups

En klassisk og meget effektiv øvelse, som de allerfleste kender, og som kan varieres både i intensitet og for at træne forskellige dele af overkroppen. Læg dig på gulvet, placer hænderne i skulderbredde på gulvet og med samlede fødder. Hold kroppen lige, mens du sænker dig ned til gulvet og presser dig op igen. Jo mindre afstand du har mellem hænderne, desto større bliver belastningen på skuldre og triceps. Hænderne skal placeres længere fra hinanden for at træne brystmusklerne. Det er nemt at regulere belastningen ved enten at udføre push-ups på knæ for at gøre det lettere, eller sætte fødderne på en stol eller lignende for at øge belastningen.



TRÆNING HJEMME

Planken

Planken stabiliserer kroppen og træner mavemusklerne via en statisk belastning. Det er endnu en klassiker, der af gode grunde stadig er populær. Øvelsen er nemlig lige så anstrengende, som den er effektiv og enkel. Også denne øvelse kan udføres i flere forskellige varianter, men i grundpositionen støtter du dig på underarmene i skulderbredde og på tæerne, mens du forsøger at holde kroppen så lige som muligt ved at spænde mavemusklerne og holde bagdelen nede. Tænk på ikke at falde ned og svaje i ryggen. Hvor længe orker du at holde ud?



Knæbøjninger

Knæbøjninger – benbøjninger eller *squats* på engelsk – er en øvelse, der ofte forbindes med stang og vægtskiver, men som også sagtens kan laves uden redskaber. Uden ekstra vægt bliver risikoen for skader desuden mindre, og du kan i stedet kompensere med flere repetitioner eller tilføje hop for at træne eksplosivitet og bedre kondition. Det er en god basisøvelse, når du vil træne forsiden af benene og ballemuskulaturen. Placer fødderne i skulderbredde, spænd mavemusklerne, og bøj knæene, som om du skulle sætte dig på en stol. Stræk så benene for at rejse dig igen. Du kan tilføje et hop for at gøre øvelsen lidt mere udfordrende.



TRÆNING HJEMME

Crunches

Også maveøvelsen crunches kan varieres i det uendelige afhængigt af belastningsgraden og for at træne forskellige dele af mavemusklerne. Det er en god idé at variere mellem skrå og lige crunches for at træne både de skrå og lige mavemuskler. Læg dig på gulvet, sæt fødderne fladt på gulvet og hænderne ved tindingen eller langs med kroppen. Løft derefter overkroppen skråt opad mod loftet ved at spænde mavemusklerne, og sænk dig ned igen. Husk at presse lænden mod gulvet og holde spændingen i mavemusklerne under hele bevægelsen for at opnå den bedste effekt.



Step-up

Denne øvelse kræver, at du har noget at træde op på, fx en sten, bænk eller et trappetrin. Step-ups aktiverer for- og bagsiden af lår og bagdel og er enkle at udføre. Du træner en side af gangen ved at træde op på og ned ad bænken uden pause. Her er der også masser af variationer, fx ved at variere tempoet fra langsom til eksplosivt eller ved at supplere øvelsen med improviserede vægte, fx flasker fyldt med vand, som du holder i hver hånd for at øge belastningen. Husk at spænde bagdelen og skyde hoften frem for at aktivere sædemusklerne.



TRÆNING HJEMME

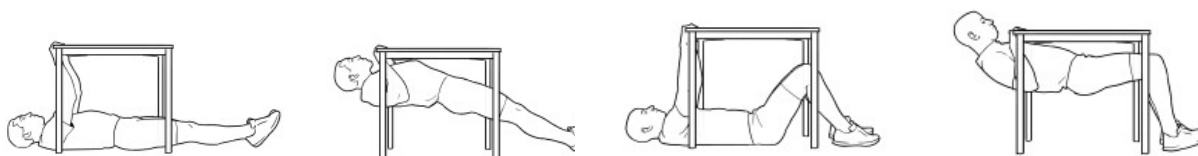
Rygstrækninger

Rygstrækninger er lidt som omvendte crunches. I stedet for mave og overkrop er det den lige rygmuskulatur, du træner, men også sædemusklerne aktiveres, så det er en god øvelse for hele bagsiden. Læg dig på maven, og hold hænderne ved tindingen. Løft overkroppen, og hold den nogle sekunder, inden du langsomt lægger dig ned på gulvet igen. Du kan også vælge at holde armene strakt ud foran dig for at gøre øvelsen lidt sværere.



Kropshævninger

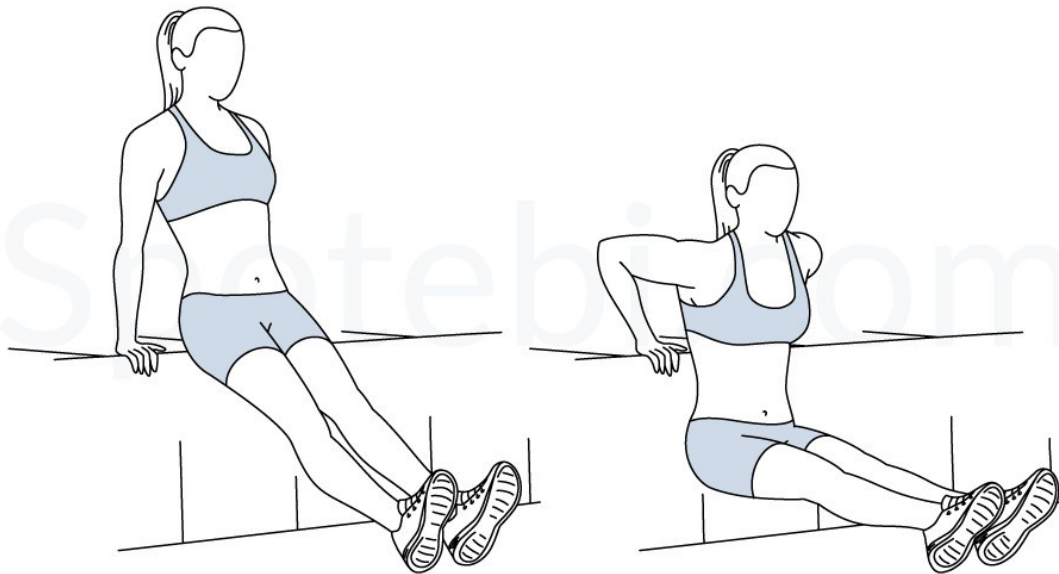
Kropshævningerne er en lidt enklere version af pull-ups, der styrker din ryg og overkrop. Her skal du finde noget at hæve dig op i. Et kosteskaft mellem to stole eller et bord plejer at fungere, men du skal sikre dig, at det ikke risikerer at vælte eller gå i stykker, når du udfører øvelsen. Anbring dig under stangen, og grib om den med håndfladerne vendt væk fra dig. Træk derefter overkroppen mod stangen, og hold samtidig fødderne i gulvet. Pres skulderbladene godt sammen, og spænd mavemusklerne!



TRÆNING HJEMME

Dips

En meget enkel øvelse, der effektivt træner primært triceps og brystmuskler. Sæt dig på en bænk, stol eller lignende med benene strakt ud foran dig. Sæt armene på bænken, og sænk kroppen nedad, og pres dig derefter op igen. Det er nemt at regulere, hvor tungt det skal være ved at sætte benene tættere på eller længere væk fra kroppen eller ved at lægge en tung genstand på knæene.



Lunges

Lunges er en god øvelse for ben- og sædemuskler og fungerer godt både med og uden vægt. Stå med fødderne i hoftebredde, og tag et langt skridt fremad. Hold kropsvægten på det forreste ben, mens du synker lige ned mod gulvet og derefter presser dig op igen. Dit forreste ben skal bevæge sig på linje med din forreste fod. Find balancen. Når du gentager, går du i stedet frem på det andet ben. Du kan gøre øvelsen sværere ved at hoppe. Det giver både højere puls og effektiv træning af eksplosivitet.



TRÆNING HJEMME

Burpees

En rigtig effektiv helkropsøvelse, der både forbedrer styrke og kondition. Hvis du har dårlig tid, er dette en god øvelse, fordi den aktiverer stort set hele kroppen. Den kan desuden udføres hvor som helst, fordi du kun skal bruge en jævn overflade og lidt plads. Start i stående stilling, og hop ned i pushup-position, så brystet rører gulvet. Derfra kommer du på benene igen ved at hoppe ind med fødderne mod hænderne. Du afslutter øvelsen med et hop lige op i luften. Det er med andre ord en øvelse, der får pulsen op.

