

15 min core workout

Ting du skal bruge:

Træningssko.

Trænings måtte.

Kettlebell.

(Jeg fortrækker en af stof med sand i frem for jern)

Intaval timer app.

(Jeg bruger IntavalTimer til iPhone)

Intro:

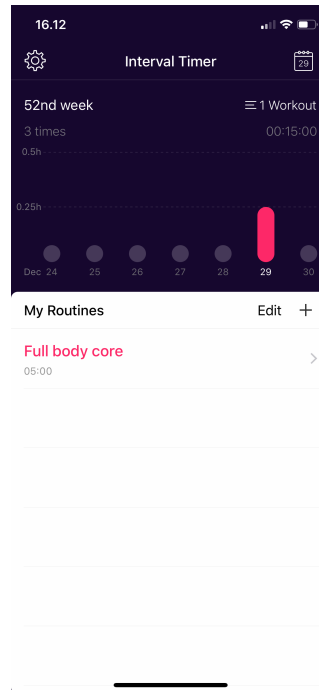
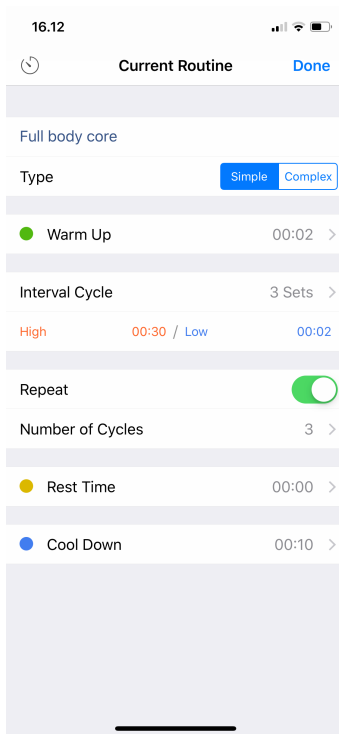
Efter 6 mdr. med løbetræning og fornuftig kost, syntes jeg det tid til at fokusere på at styrke kroppen, jeg her brugt meget tid på at finde træningsøvelser jeg kan lave hjemme og som vil give mig mere styrke i mine ben og nedre ryg, ud over det så er en fald mave jo altid et ønske.

Så jeg har fundet de øvelser, som jeg føler gir mest, og sat dem samme til en 15 min træning.

Hvis du føler du har brug for mere eller skifte nogle øvelser ud, så kan du jo altid gøre det, vi er jo alle forskeldige og det kan være du har brug for mere cardio, så kan du altid skifte 2. Sæt ud med andre øvelser, men hvis du løber meget så er de vær at beholde.

IntervalTimer:

Her under kan du se hvordan jeg har sat timerne op.



Timeren er sat til 2 sek opvarming, det er så du kan nå at blive klar til første øvelse, så der ikke går tid fra øvelsen.

Intaval er sat til 30 sek / 2 sek, 30 til øvelsen og så de 2 sek til at skifte til næste øvelse, 2 sek er ikke meget, men dette er for at holde tempo oppe mellem øvelserne.

Det gentag den så 3 gang, en til hver af de 3 øvelser, så du kommer igennem eller 3 øvelser 3 gange og så er der 10 sek afslapning, der efter er sættet over, derefter skal du selv starte timerne igen for næste sæt, men husk du snyder kun dig selv ved at vente med at starte den igen.

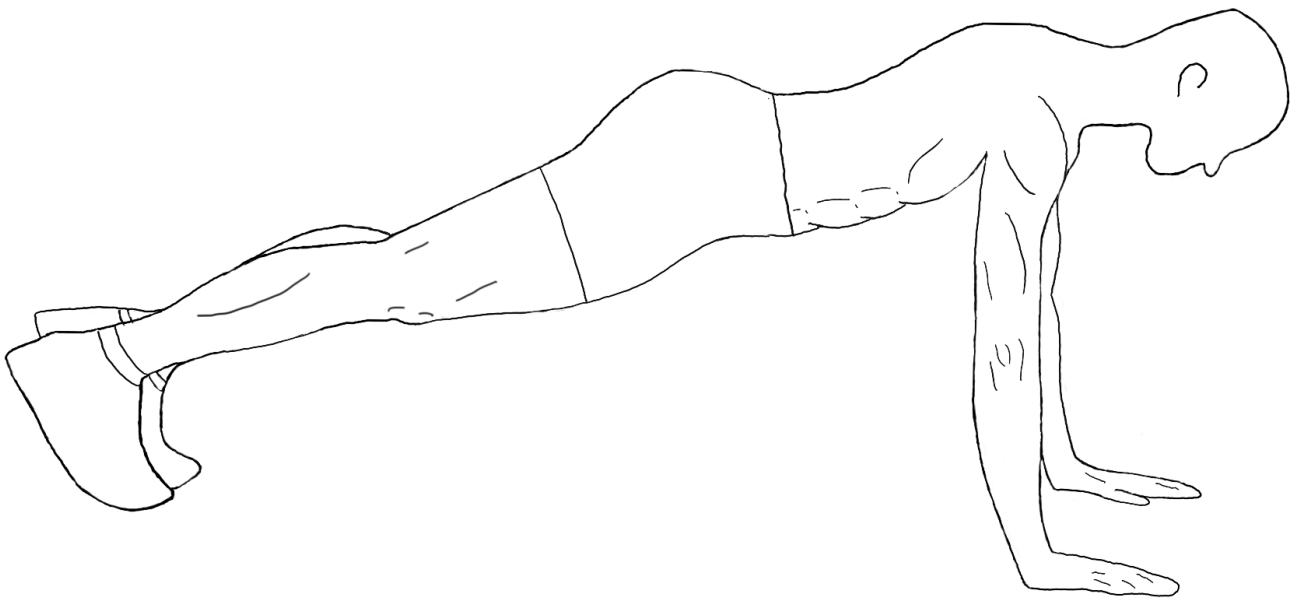
1. sæt:

Fokus på mave og puls, sættet består af:

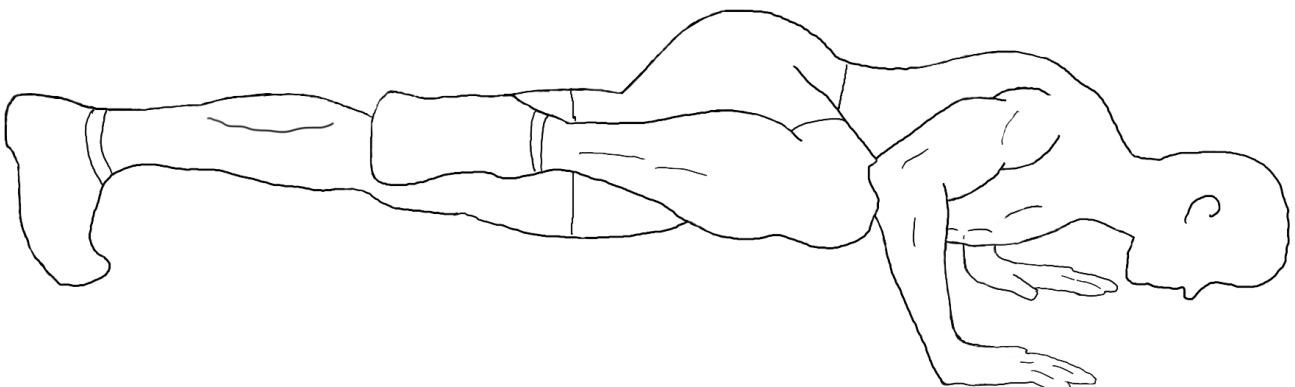
Spider Knees
Jump squats
Cross Sit-ups

1. øvelse:

Spider Knees start stilling.



Spider Knees "slut"



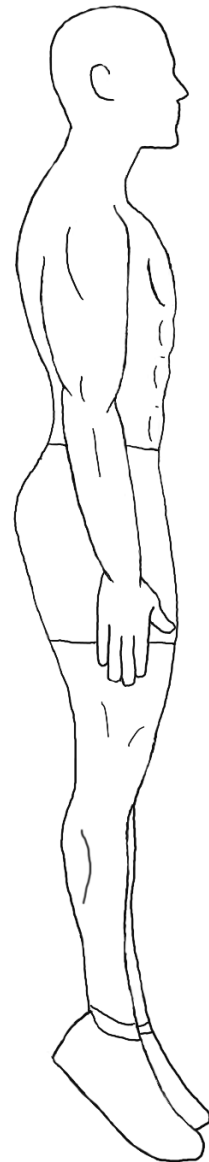
Start i stilling 1 som vist ovenfor, det er lige som når du laver en arm bøjning, her trækker du samtidig dit højre knæ op til højre albue, hvis det er for svært for dig at sænke overkroppen samtidig, så lad dine arme være stærkt, bare husk at træk dine knæ langt op mod din albue, herefter går du tilbage til start stilling, og gør det samme med modsatte knæ.

Dette gentages alle 30 sekunder.

2. øvelse:

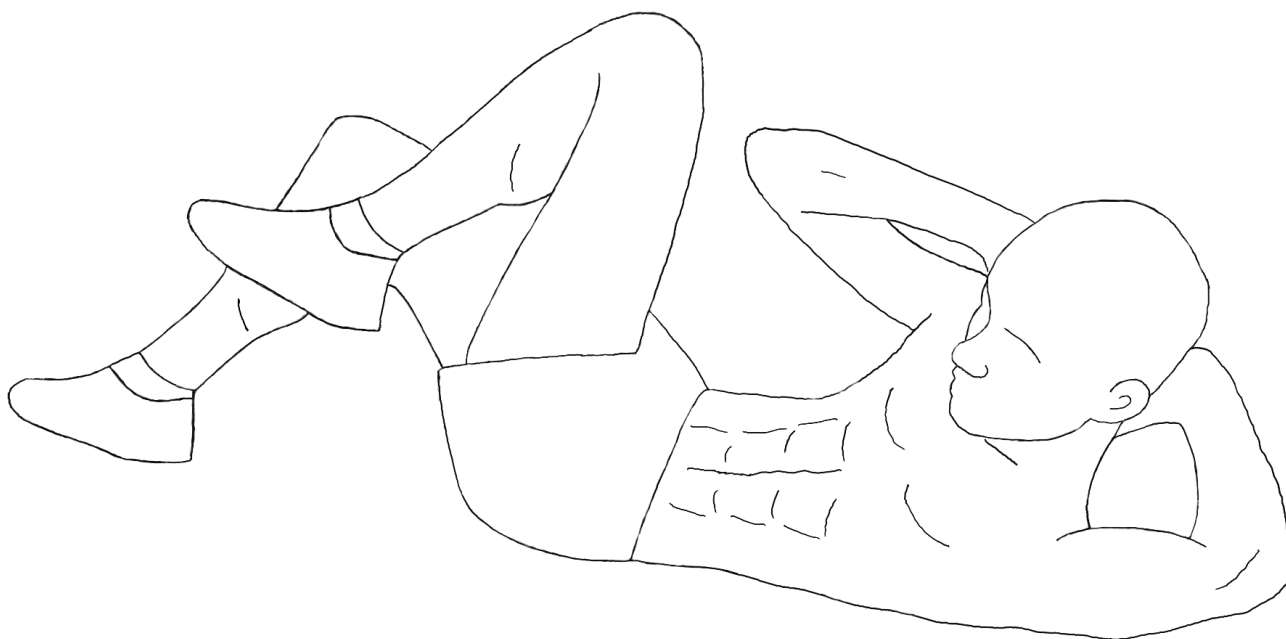
Jump squats.

Start som når du lave normale squats, men stedet for at strække dine ben langsomt igen så hopper du, og når du lander fortsætter du ned og laver endnu en squat, om du holder dine hænder bag dit hovede eller ned langs side som på billedet, er helt op til dig, å længe du ikke bruger armene til at generere kræft, du skal bruge dine ben til at hoppe. Hold tempoet oppe i alle 30 sek.



3. øvelse:

Cross Sit-ups, som vist på billede holder du dine hænder bage dit hovede og mens du lave din mavebøjning føre du dit knæ op mod din albue, tør for at drej din overkrop mod dit knæ , så du kan mærke øvelsen i de skrå mavemuskler, tempo er ikke lige så vigtig som at få drejet din overkrop, skift side pr mavebøjning. Huske at bliv ved alle 30 sekunder.



2. sæt:

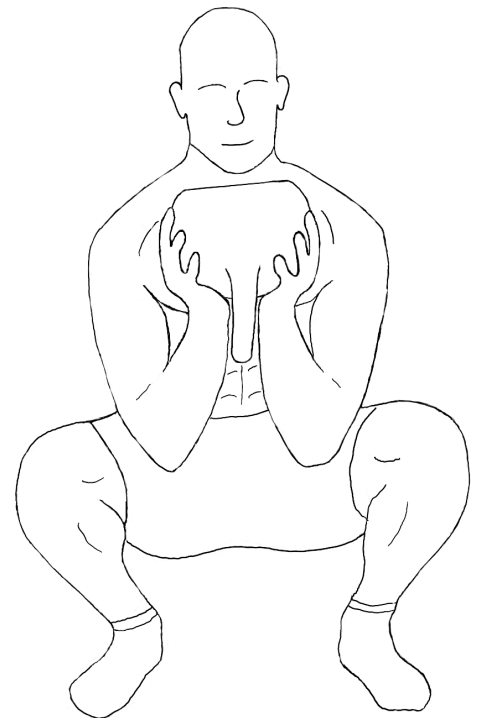
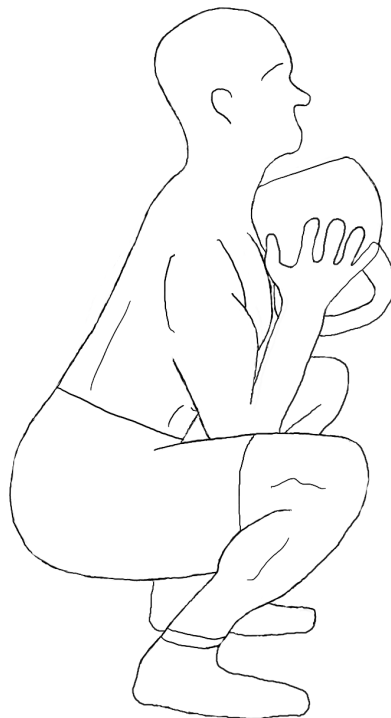
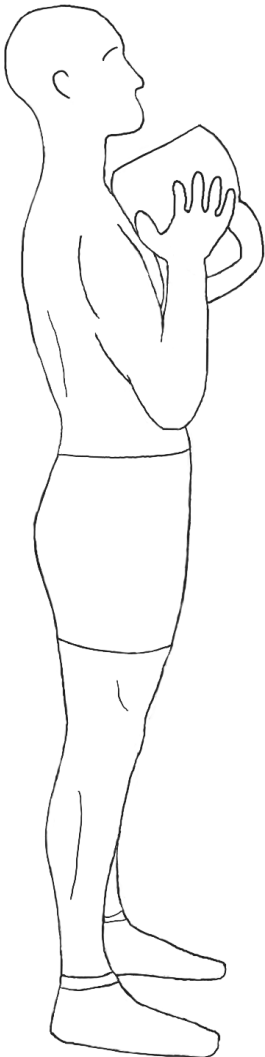
Fokus på styrkning baller , lår og torso, du kan vælge ikke, at bruge kettlebell som vægt til de 2 første øvelser, øvelserne er fra posemanden.dk. husk at blive ved i alle 30 sekunder.
Sættet består af:

Knæbøjning.
Udfaldskridt
Enarms-sving

1. øvelse:

Knæbøjninger:

Stil dig afslappet med fødderne nogenlunde i skulderbredde, albuer og underarm ind til kroppen og dine hænder foran dig bryst, med eller uden kettlebell, Sørg for, at knæene kører lige ud over fødderne - **knæene må ikke falde indad** når du går ned eller op. **Hold ryggen rank** - gå ikke længere ned, end du kan klare med rank ryg. Kommer du ingen vegne, så læg en centimeter eller to under hælene (en bog, f.eks.) - det gør underværker. Forestil dig, at du kører kuglen i en lige, lodret linje ned mod gulvet - **læn dig aldrig forover**, så kuglen kommer ud af "banen" (få evt. en til kigge på dig fra siden).



2. øvelse:

Udfaldsskridt:

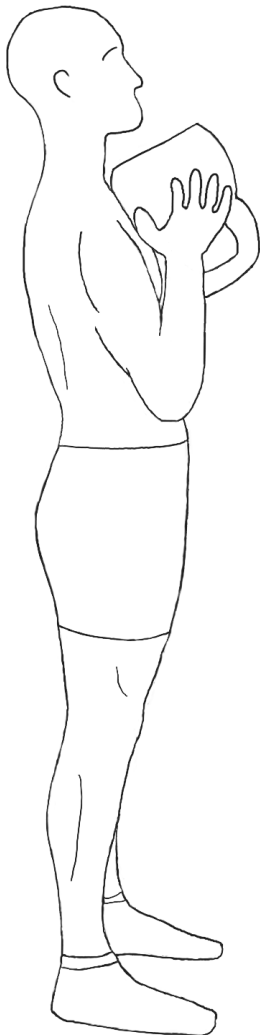
Udfaldsskridt træner din styrke i en position, hvor kroppen egentlig helst vil falde sammen til den ene side. Kugle og underarme tæt og fast ind til kroppen. Træd frem og hold dig rank, mens du sænker overkroppen lodret ned til lige før knæet rammer jorden.

Gå **kontrolleret** tilbage til udgangspositionen - ikke bare sætte af og "springe" tilbage.

Træd ikke så kort eller langt frem, at det kun er låret der arbejder - du skal i høj grad mærke ballerne i aktion. Læn dig aldrig forover.

Læn dig aldrig forover.

Hold benene stabile - **knæene må ikke sejle** fra side til side.

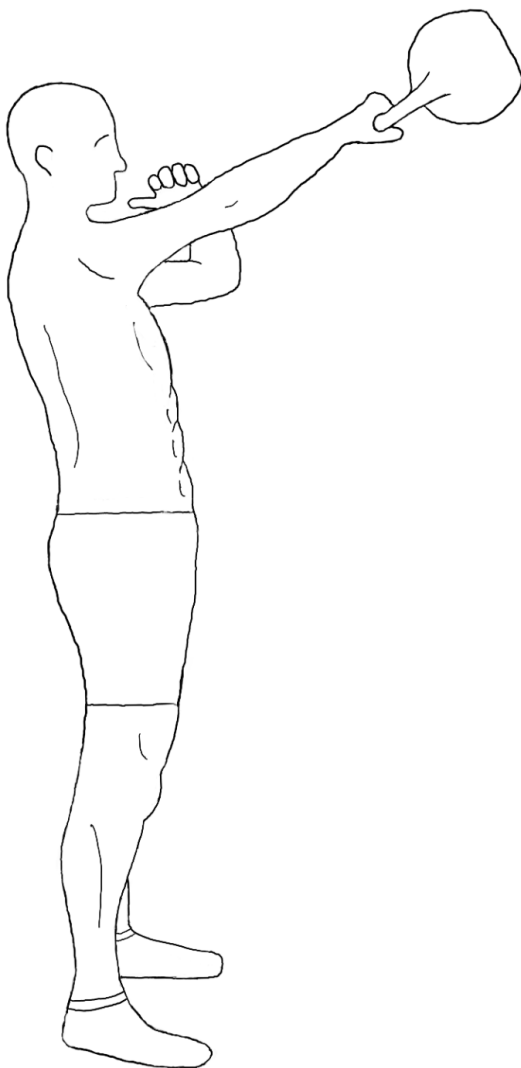


3. øvelse:

Enarms-sving:

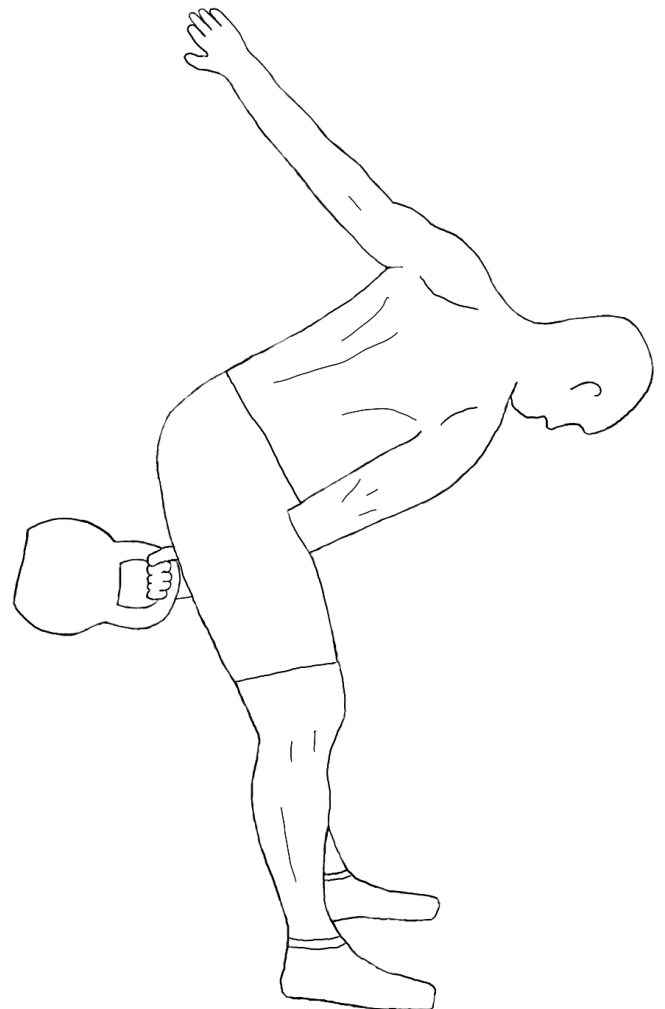
Når du står der midt i bevægelsen, på ét ben, vil kroppen gerne knække sammen mod siden og forover.

Det modarbejder vi ved at lave enarms-sving, som gør præcis det modsatte: træner dig i at rette dig op ved hjælp af musklerne på tværs af torsoen.



Lad kuglen strække armen men vær ellers afslappet - armen er blot en "wire", der holder kuglen, og skal ellers ikke arbejde.

Brug kernen til at skyde kuglen fremad. Samtidig med, at du skyder hoften fremad drejer du overkroppen på plads, efter den har været roteret mens kuglen var i bund. Når



kuglen kommer tilbage skal du vente med at "give efter" til den er helt tæt på dig - helst til armen har kontakt med torsoen igen.

Skift hånd i luften når du svinger "kuglen" frem foran dig.

3. sæt:

Fokus på styrkning alle mavemuskler, baller og ryg.

X-Mavebøjning stående.

Planke.

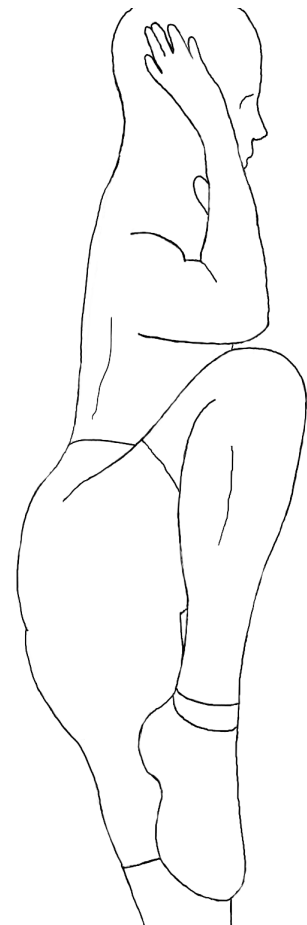
KickUp mavebøjning.

1. øvelse:

X-Mavebøjning stående, start med at sæt dine hænder bag hovedet og dine fødder i skulderbredde, før dit ene knæ op til modsatte albue, meget som ved øvelse 3 i 1. Sæt, pres albuen ned og mod modsatte knæ som løftet op, husk at drej overkroppen så du mærker musklerne arbejde, derefter sænker du dit knæ og løfter samme knæ op mod albue i samme side, husk igen at pres albuen godt ned mod knæet, der efter skifter du side, hvis du har problemer med motorikken, når du skifter side (ben) , så forsøg at lave det med samme side i halvdelen af tiden og så skift.



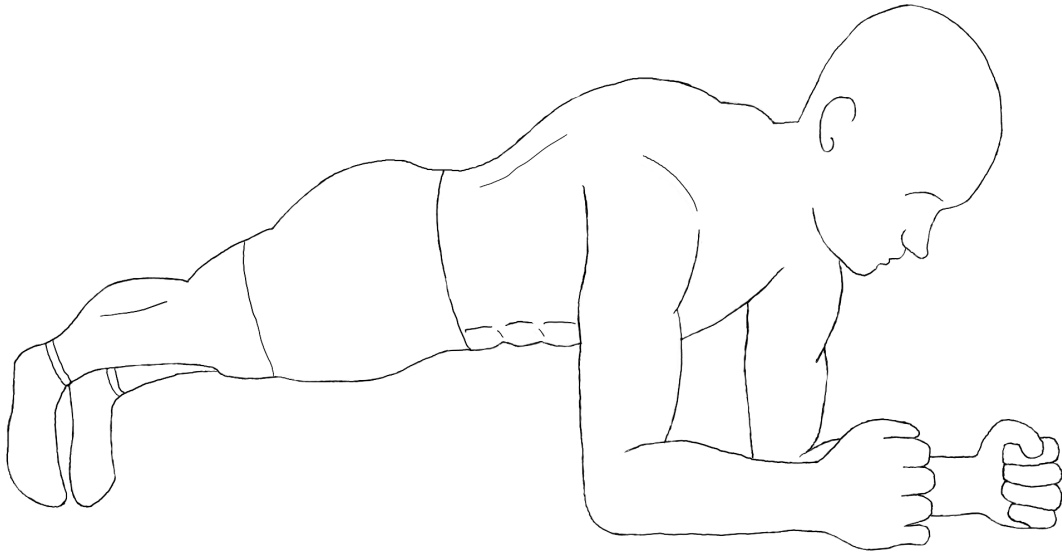
Hvis du laver dem i samme side og så skifter så forsøg at stræk dit ben bag ud så den ikke rammer jorden mellem de 2 "mavebøjninger"



2. øvelse:

Planken:

Planken er en af de allerbedste øvelser for coremuskulaturen, som er de muskler, der støtter op omkring rygsøjlen. Så ud over at få stramme mavemuskler, der giver dig en flot, flad mave, så får



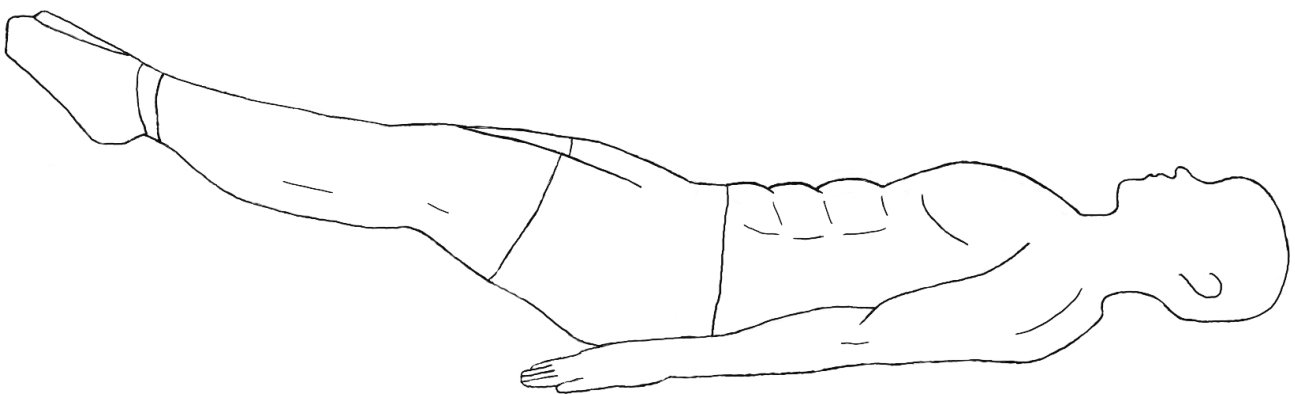
du samtidig stabiliseret din rygsøjle og trænet de dybereliggende muskler, der holder bughulen godt på plads.

3. øvelse:

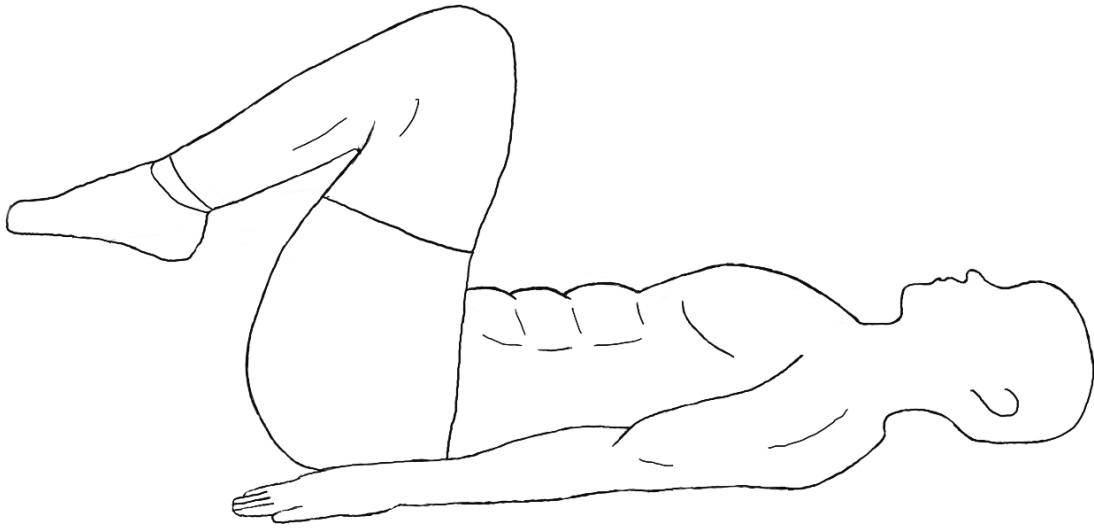
KickUp mavebøjning:

Absolut den bedst mavebøjning, efter min mening, du kan lave. Bruges til at hjælpe med at styrke din lavere mavemuskler for at forhindre lændesmerter. Og når øvelsen indgår i en ordentlig styrke og cardio rutine, kan du hjælpe med at tone den almindelige problemzone! En "problemzone", som alle ønsker at arbejde på.

Start ligende på ryggen med dine arme langs siden med samlet ben og løft dine ben 10-20 cm over jorden, dine hænder skal ikke fladt på jorden ikke under dine baller.



Før dine knæ op mod din brystkasse.



Du "sparker" mod loftet, ved at strække dine ben mod loftet så bagdelen bliver løftet fra jorden, så føre dine ben og bagdel ned igen, så du ligger som på billede ovenfor, og der efter strækker du dine ben ud så du ende i start positionen.

Husk ikke at spænd godt i maven når du sænker dine ben så de ikke bare falder til jorden, og når du strækker benene ud må dine fødder ikke ramme jorden.

Forsøg at blive ved i alle 30 sekunder, hvis det er for svært så sæt farten ned så du holder en lille pause mellem position 2 og 3.

