

Du skal nok føle dig presset, selv om du ikke har håndvægte.

For din egen kropsvægt kan give alle de udfordringer, du har brug for.

BOMSTÆRK UDEN Udstyr PÅ 8 UGER:

# BODY WEIGHT REVOLUTION

Din kropsvægt er det hotteste hote! Overalt i fitnessverdenen hitter Body Weight Fitness, hvor **du bruger din krop som det eneste træningsudstyr.**

Prøv selv – og bliv overrasket over, hvor hårdt og effektivt det er!

**Hotteste træning i 2015**

Body Weight Training hitter over hele verden og ligger øverst på Top 20-listen over "Worldwide Fitness Trends 2015", som udgives af American College of Sports Medicine.

**D**u kan lige så godt lære navnet med det samme – Body Weight Training, for denne træningsform er det hotteste hote netop nu indenfor træning. I fitnessverdenen taler man om intet mindre end en "Body Weight Revolution", for den nye træningsmetode vender op og ned på den hidtidige måde at styrketræne på.

– I normal styrketræning bruger man masser af vægte og fokuserer på at øge belastningen i form af tungere og tungere vægte. I Body Weight Fitness er vægten altid nogenlunde den samme, nemlig din kropsvægt, men her ligger fokus på at øge antallet af gentagelser, forklarer ▶



## 8 SEJE BODY WEIGHT-ØVELSER

### Sådan varmer du op

- Små hop på stedet.
  - Sving armene både fremad og bagud.
  - Rotér din krop fra den ene til den anden side.
  - Bøj din krop frem og tilbage og fra den ene side til den anden.
- Gentag i 5 min.

### Sådan træner du

- Programmet laver du 3 gange om ugen.
- Lav hver øvelse i 30 sekunder.
- Mellem øvelserne holder du en pause på 30 sekunder.
- Når du har været igennem alle øvelserne, starter du forfra.
- Du laver 4 sæt i alt. Er du ikke udkørt efter 4 sæt, tager du et par ekstra.

► personlig træner Sabrina Dinic, der er en varm fortæller for den nye træningsform.

– Du kan træne alle steder, du skal ikke bruge udstyr, du behøver ikke at gå i fitnesscenter og du får færre skader, forklarer træneren, der især oplever, at hendes kvindelige klienter er begejstrede.

– Mange kvinder siger, at de ikke har tid til at tage i fitnesscenter. De har travlt med arbejde og børn, så hvis de skal træne, skal det være hjemme, og her er Body Weight Training perfekt, siger hun.

### Alle kan være med

Alle, uanset niveau og styrke, kan dyrke det samme Body Weight-program. Er man øvet og stærk, gennemfører man bare flere sæt end nybegynderen.

– Princippet er, at du bliver ved med at gentage programmet, til du er helt udmattet. Og der er altså kæmpe forskel i styrke på, om du kan gennemføre 4 eller 6 sæt. Alle kan være med. Har du fx lige født og skal i gang med at træne igen, så starter du måske bare med et enkelt sæt, siger træneren, der står bag I FORM's Body Weight-program og som lover dig en anderledes styrketrænede krop.

– Denne måde at styrketræne på ændrer også kroppens look. Body Weight Training giver en mere atletisk og smidig krop i forhold til de mere tætte, pumpe kroppe, der primært har trænet med tunge vægte, lover Sabrina Dinic.

Test det selv – gå straks i gang med Body Weight-programmet og følg det så 3 gange om ugen. □



### Planke med bevægelse

#### Startposition:

Stå i planke på underarmene. Spænd i maven, ret din ryg og kig ned i gulvet.

#### Sådan gør du:

Nu skal du skifte mellem at stå i planke på underarmene og på strakte arme. Start med at løfte højre underarm, sæt så højre hånd i gulvet, stræk armen og gør så det samme med venstre arm. Når du står med begge arme strakte, skal du ned på underarmene igen. Gå ned på højre underarm først. Gentag så øvelsen men start nu med at løfte venstre underarm.

#### Fokus:

Under hele øvelsen står du på dine tæer med stærk mave og lige ryg. Kig ned i gulvet for at undgå nakkesmerter.

#### Det får du ud af øvelsen:

Du siger farvel til mormorarme og får samtidig flad, stærk mave.



### Statisk lateral lunge

#### Startposition:

Stå bredt med stor afstand mellem fødderne. Lad dine fødder pege fremad og lidt udad. Placerer begge hænder foran kroppen.

#### Sådan gør du:

På en udånding bøjer du ned og udad i det ene knæ til 90 grader. Det andet ben holder du strakt. Hold overkroppen ret, den må ikke rotere. På en ny indånding løfter du dig op igen. På næste udånding bøjer du det andet knæ i 90 grader og fortsætter.

#### Det får du ud af øvelsen:

Stramme ben og baller.

Hold din mave spændt og lav øvelsen langsomt. Så udfører du øvelsen korrekt og får optimalt udbytte.

## 10 FORDELE VED BODY WEIGHT TRAINING:

1. Du skal ikke bruge udstyr.

2. Du kan træne hjemme – og alle andre steder.





## Hoftetwist

### Startposition:

Stå i plankeposition på underarme og tæer.

### Sådan gør du:

På en udånding twister du hoften ud til højre side og på en indånding kommer du op i startposition igen. Gentag nu til venstre side.

### Fokus:

Husk at spænde i maven og holde hoften oppe. Undgå at stritte opad med bagdelen.

### Det får du ud af øvelsen:

Styrker hele kroppen, specielt dine skrå mavemuskler.



## Styrk hele kroppen

**Startposition:** Stå i en planke på hænder og tæer. Spænd op i maven, hold ryggen lige og kig ned i gulvet.

**Sådan gør du:** Skub din overkrop og hoft tilbage ved at bøje dine knæ. Dine hænder skal blive på det samme sted. Gå tilbage til startpositionen og gentag. Lav øvelsen med kontrollerede bevægelser.

**Fokus:** Det er vigtigt, at hoften ikke falder ned mod gulvet under øvelsen – hold derfor din mave godt spændt.

**Det får du ud af øvelsen:** Øvelsen styrker hele kroppen og øger din forbrænding.



## Crab walk

### Startposition:

Kom ned på hænder og foder, og med maven opad. Placer håndfladerne under din krop og lad fingrene pege fremad.

### Sådan gør du:

Løft hofterne, hold hælene under dine knæ, løft brystet og pres skuldrene sam-

men. Gå nu frem og tilbage i 30 sekunder så hurtigt du kan.

### Det får du ud af øvelsen:

Rigtig god øvelse for dem, der er stive i lænden, og for dem med mormorarme. Øvelsen træner også hele ryggen, maven og øger din forbrænding.



**For let?**  
Så løft skiftevis et ben højt op i vejret, hver gang du tager et nyt skridt.

**BODY  
WEIGHT  
REVOLUTION**

**3.** Du bygger muskler og får en stærk krop. **4.** Du forbrænder fedt. **5.** Du får færre skader. **6.** Du kan træne på alle tidspunkter. **7.** Det er gratis, så du sparer penge til fitness-abonnement. ▶



# BODY WEIGHT REVOLUTION

## Balance på ét ben

**Startposition:**  
Stå med fødderne i hoftebreddes afstand.

**Sådan gør du:**  
Læn dig frem på venstre ben, mens du løfter højre ben bagud. Begge ben er strakte. Spænd i mave og balder. Prøv nu, om du kan røre gulvet eller dine tæer med fingrene. Kom op igen. Gentag i 30 sek. på venstre ben og 30 sek. på højre.

**Det får du ud af øvelsen:**  
Faste balder og en bedre balance.



**For svært?**  
Så udfør øvelsen langsomt. Læn dig så langt frem og ned, som du kan uden at miste balancen.



## Bear Crawl

**Startposition:**  
Du starter på alle 4 og løfter dig op på dine tæer.

**Sådan gør du:**  
Forestil dig, at du skal gå som en bjørn. Start med at bevæge højre arm og venstre ben samtidigt og herefter venstre arm og højre ben. Spænd i maven, hold ryggen lige og kig ned i gulvet. Hvis du har det svært med bevægelsen, så udfør den langsomt. Er øvelsen for let, så gå baglæns i stedet.

**Fokus:**  
Hold hofter/numse lavt igennem hele øvelsen.

**Det får du ud af øvelsen:**  
Du træner hele kroppen, både overkrop, ben, arme og din core. Og du booster dit kredsløb.



## Step back med rotation

**Startposition:**  
Stå med stor afstand mellem fødderne. Spænd op i maven gennem hele øvelsen. Hold begge hænder foran kroppen.

**Sådan gør du:**  
På en indånding træder du tilbage på dit højre ben. På udåndingen bøjer du ned til 90 graders vinkel i

begge knæ, imens du drejer overkroppen og dine arme til ydersiden af venstre lår. På indåndingen kommer du tilbage til startpositionen. Gentag så til modsatte side.

**Det får du ud af øvelsen:**  
Du styrker dine lår, bagsiden af benene, baller og mavemusklér samtidig med at du får pulsen højt op.

**TRÆN MED IFORM.DK**

DU KAN SE ALLE 8 ØVELSER PÅ VIDEO PÅ IFORM.DK  
[iform.dk/bodyweight](http://iform.dk/bodyweight)



**8.** Du får en større kropsbevidsthed og du bliver bedre til at bruge og bevæge din krop.

**9.** Du kan lave programmet i haven eller parken. **10.** Du kan variere øvelserne i det uendelige.