



*Go girls!
Få venninnen din til å svette.*

Tren med håndkle: Originalt og effektivt

Et håndkle og en venninne er alt du trenger for å holde deg fit i sommer. Her er øvelsene.

Tekst: Tina Holt Foto: Getty Images/Stockdisk og Siri Møller

Her er en av hemmelighetene til personlige trenere: Et håndkle kan forvandles til en superbra rekvisitt som gir deg maks utbytte av treningen. Du og en venninne kan være hverandres personlige trenere, og holde formen hele sommeren. Disse enkle øvelsene kan gjøres hvor som helst: på et hotellrom på ferien, på terrassen hjemme eller på stranden.

– Håndkle blir til et bærbart treningsstudio som du kan ha med i strandbagen, sier personlig trener Marianne Skari. Hun er daglig leder hos Mykjemeir, et studio som driver eksklusivt med personlig trening. Hun trener ofte gjester på Grand Hotel i Oslo ... med et håndkle. Marianne viser oss sine beste og mest effektive øvelser. Lær deg teknikkene og finn deg en partner! ►

Bruk et langt og ikke for tykt håndkle.

Det fine med denne treningsformen, er at begge parter må jobbe i alle øvelsene selv om hovedfokuset er på én person i hver øvelse.

Du skal ha motstand når du utfører øvelsene, men partneren din må ikke bruke mer kraft enn at du får utført øvelsene teknisk riktig.

Husk å gi hverandre motstand begge veier i øvelsen. Den som jobber, bruker kraft inn i bevegelsen, og holder igjen på vei ut.

Øvelsene skal utføres med en såpass intensitet at du klarer oppgitt antall, men ikke noe mer. Hvis du har mer krefter igjen, må partneren legge på motstand, eller du må øke antall sekunder du jobber.

20 minutter 2 ganger i uken gir resultater!



Løp med motstand

Her skal du late som om du sprinter på et lite område. Ta skikkelig i, og merk hvor annerledes det føles å løpe mens du blir holdt igjen.

Trener: Lår og kondisjon

Beskrivelse: Du som skal løpe står foran med håndkleet rundt hoftene. Bruk armene skikkelig og spenn godt ifra. Legg deg godt frempå. Partneren gir tilstrekkelig motstand ved å legge seg bakpå.

Antall: 30 sekunder x 3

Fronthøv skulder med motstand

Stå stødig og litt bredbeint, og hold ryggen rett.

Trener: Fremside skulder
Beskrivelse: Du som jobber står oppreist med et smalt tak om håndkleet. Den andre sitter på knærne foran med et bredere tak. Løft hendene med albueene rett ut til sidene, helt opp til haken. Partneren gir motstand på vei opp, og så holder du igjen på vei ned.

Antall: 15 x 3



Sittende roing

Denne øvelsen styrker ryggen og gir bra holdning. På bildet ser du endeosisjonen. Sånn skal det se ut på hver side.

Trener: Øvre rygg og forside arm

Beskrivelse: Utgangsstilling er sittende på gulvet mot hverandre. Partneren tar et smalt tak på håndkleet, og du et litt bredere. Passe avstand er når den ene har helt strake armer og den andre har tatt «rotaket» helt inn. Sørg for at øvelsen glir, men gi hverandre motstand begge veier i øvelsen.

Antall: 15 x 2



Mageøvelse med motstand

Dette er en variasjon av magetrening som er utrolig tøff.

Trener: De rette magemusklene

Beskrivelse: Du som skal trene magen sitter med hælene i gulvet. Partneren sitter bak med håndkleet rundt brystet ditt, og prøver å trekke deg bakover. Du skal runde ryggen og gi motstand i det du dras bakover. Når det er tid for å presse opp igjen, gir partneren motstand og gjør veien opp enda tyngre. Det er viktig å gi hverandre motstand som gjør at øvelsen glir jevnt, samtidig som dere må ta i skikkelig.

Antall: 6-8 x 2



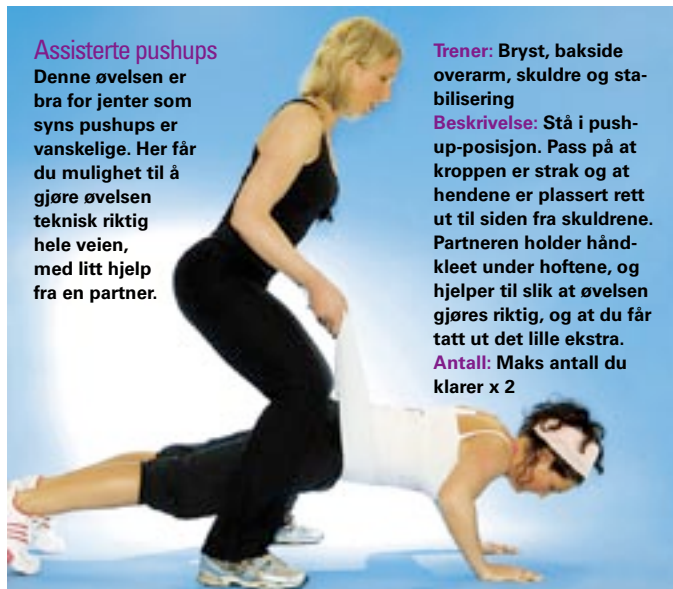
Sittende skulderpress

Denne øvelsen gir deg fine skuldre.

Trener: Midtre del av skulder

Beskrivelse: Du som jobber sitter på gulvet med brystet og blikket fremover, og skulderbredt grep. Partneren sitter bak og holder et noe bredere grep. Den som jobber holder igjen på vei opp og bruker kraft på vei ned.

Antall: 12 x 2



Assisterte pushups

Denne øvelsen er bra for jenter som syns pushups er vanskelige. Her får du mulighet til å gjøre øvelsen teknisk riktig hele veien, med litt hjelp fra en partner.

Trener: Bryst, bakside overarm, skuldre og stabilisering

Beskrivelse: Stå i push-up-posisjon. Pass på at kroppen er strak og at hendene er plassert rett ut til siden fra skuldrene. Partneren holder håndkleet under hoftene, og hjelper til slik at øvelsen gjøres riktig, og at du får tatt ut det lille ekstra.

Antall: Maks antall du klarer x 2



Hopp med motstand

Å hoppe er bra i seg selv, men når du får motstand blir intensiteten større. Du får også en mykere og mer kontrollert landing når du blir holdt igjen. Husk at du skal være helt rett i kroppen når du hopper, og du skal hoppe fremover. Du skal fly!

Trener: Lår, rumpe og spenst

Beskrivelse: Partneren står bak og holder i håndkleet som er rundt hoftene dine. Stå med hele fotsålen i gulvet og kom godt ned i knærne. Sats alt du kan opp og frem. Land godt på begge føttene med svikt i knærne.

Antall: 15-20 x 2



Kroppsheving

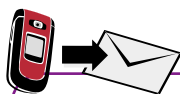
Denne øvelsen er ganske tung, men veldig morsom!

Trener: Rygg, armer og stabilitet

Beskrivelse: Du som er i aksjon legger deg på ryggen og tar tak i håndkleet med skulderbredt grep. Ligg med strake bein, skyv brystet frem og trekk deg opp med kraften i armene. Det blir tyngst å holde front-grep som vist på bildet. Partneren finner en god og stødig posisjon og står med rett rygg.

Antall: 8-10 x 2 □

Pust ut og nyt følelsen av velvære etterpå!



For å sende denne artikkelen i elektronisk pdf-format til deg selv eller noen andre, send en SMS til 2223 med SHU2612 etterfulgt av mottagerens e-postadresse. (Eksempel: SHU2612 kari.nordmann@epost.no). Tjenesten er gratis.