

Sommertrening på stranden

Vi gir deg 10 morsomme øvelser som er ekstra effektive i sanden. Programmet kan du gjøre sammen med en partner eller alene. Riv ut og ta med, enten du skal på ferie eller bare være hjemme i sommer!

Tekst: Kristin T. Brekke Foto: Siri Møller

Stranden er super til mye mer enn bare soling og bading! Nå som sommeren er her, kan du jo benytte muligheten til å trene barføtt utendørs. Sand gjør alle bevegelser tyngre, derfor blir treningen også ekstra effektiv, og det er mindre risiko for skader.

Du får 10 øvelser som fungerer som en sirkeltrening for hele kroppen, med blanding av spenst, styrke og kondisjon. Dette vil også gi deg et veldig høyt kaloriforbruk. Ta med deg kjæresten eller en venninne og sett i gang!

Tren dere gjennom programmet med minst mulig pauser mellom øvelsene. Opplegget er variert. En del av programmet er parøvelser som gir lik treningseffekt for begge samtidig. Noen innebærer at dere hjelper hverandre, og andre kan dere gjøre hver for dere. Øvelsene tar utgangspunkt i egen kroppsvekt, så begge parter vil få en skikkelig økt selv om dere har ulik muskelmasse. Vi har også tatt med alternative øvelser til deg som vil trene alene.

Yngvar Andersen, eier og personlig trener på treningsstudioet Mykjemeir, har satt sammen programmet, og han anbefaler deg som er godt trent å ta flere runder av programmet. Investerer du i en skikkelig runde tre ganger i uken, vil du som er godt trent klare å vedlikeholde styrken og kondisjonen i sommer. Er du blant dem som ønsker å bruke sommeren til å komme i bedre form, kan du gjøre programmet opp til fem ganger i uken. Hold på i maks én time per gang, og husk å gi alt i hver bevegelse. Da lover Yngvar deg store fremskritt!

Dette trenger du:

Håndkle

Ball

Strikk hvis du skal trene alene

En deilig strand

Øvelsene kan selvsagt også gjøres på vanlig underlag.

TRENINGSPROGRAM!



Løp med motstand

Trener: Lår, legger og kondisjon.
Beskrivelse: Tenk deg at du skal løpe 100 meter finale i Beijing. Legg deg litt fremover, ha store armbevegelser, se rett fram og legg igjen så mye kraft som mulig hver gang du forlater bakken. Partneren som holder igjen passer på å legge seg litt bakpå med god holdning, strake armer og stram mage for ikke å komme ut av posisjon. Løp fram og tilbake og bytt rolle etter hver lengde.
Uten partner: Løp like langt uten motstand. Det er uansett tungt å sprinte i sanden.
Repetisjoner: 5 løp på ca. 50 meter (10 til sammen). Er du alene, løper du 100 meter i stedet.
Husk: Gi alt!



Trening i sanden er ekstra effektivt og gøy! Ta med kjæresten eller en venninne, og bytt på å gi hverandre motstand.

Skli fremover i sanden

Trener: Mage, rygg, skuldre og armer.

Beskrivelse: Stå i armhevsposisjon med baken litt høyere opp enn vanlig. Begynn å skli rolig og veldig kontrollert fremover (skyv sanden) mens du jobber intenst med å stramme området rundt navlen din. Skli så langt ut du kan uten å ha svai rygg. Gå tilbake med én arm av gangen til utgangsposisjonen. Gjenta. Bruk minimum 5 sekunder fram og 5 sekunder tilbake. Denne øvelsen kan også gjøres på kne – for eksempel kan du starte med strake bein, og så fortsette på kne når du blir sliten og ikke lenger klarer god teknikk.

Repetisjoner: 15
Husk: Unngå svai rygg.



Ettbeinshopp

Trener: Lår, rumpe, legger og kjernemuskulatur.
Beskrivelse: Partner holder fast i det ene beinet. Ta sats med bøyde kne og hopp så langt fram du klarer i hvert hopp. Sving armene fram i satsen og bruk dem aktivt for å komme så langt som mulig. Landingene skal være myke og kontrollerte.

Uten partner:

Hold foten selv eller hink. (Holder du foten selv blir det veldig tungt.)

Repetisjoner: Gjør 15 hopp på ett bein, og gå så rett over til andre bein. (Dette gjelder også deg som trener alene.) Deretter bytter dere roller.

Husk: Jobb med knær over tær både i sats og landing. Det vil si at knærne dine ikke er spisse og at kneet er bak tåspissen.



Trillebår

Trener: Mage, rygg, triceps og skuldre.

Beskrivelse: Ha hele tiden stram mage og strake bein. Bruk armene til å gå fremover så langt du klarer. Partneren som holder beina må følge med på posisjonen til den som går og stoppe øvelsen hvis han/hun ser at ryggen blir svai.

Uten partner: Beveg deg fremover ved å dra beina etter deg.

Repetisjoner: Gå så langt som mulig.

Husk: Unngå svai rygg! Er du veldig sterk kan du legge inn armhevinger for hvert fjerde skritt du går. Øvelsen gjøres tyngre eller lettere alt etter hvor partneren holder i beina dine. Ytterst på tåspissene er aller tyngst.

Sittende militærpress med håndkle

Trener: Skuldre, triceps, bryst og mage.

Beskrivelse: Ta et grep rundt håndkleet, som er noe bredere enn skulderbredde. Sitt lett bakoverlent slik at du kjenner at magemusklene må jobbe ekstra. Se rett fram. Mens du presser armene opp over hodet skal partneren gi deg motstand. Partneren gir også motstand på veien ned slik at du må holde igjen. Det skal ta ca. 3 sekunder på vei opp og nye 3 sekunder på vei ned.

Uten partner: Gjør armhevinger i stedet.

Repetisjoner: 15

Husk: Pust inn på vei ned og ut på vei opp. Fordelen med manuell motstand er at hvert løft kan være maksimalt tungt. Ikke spar på kreftene fra start! Gi gass, og så regulerer partneren motstanden slik at tempoet er det samme hele veien. Stram opp magen her også!



Klappe på hendene

Trener: Mage, rygg, armer og skuldre.

Beskrivelse: Stå i armhevsposisjon. Her er det om å gjøre å treffe flest mulig ganger på toppen av partnerens hånd, og samtidig prøve å unngå at han/hun klarer å treffe din. Samtidig må dere begge klare å holde en god posisjon.

Uten partner: Gjør øvelse nummer 2 en gang til.

Repetisjoner: 3 runder der hver runde holder på til den ene ikke klarer å holde seg oppe lenger.

Husk: Unngå svai rygg. Her kan dere telle alle treff høyt slik at dere lager en konkurranse ut av det. Men unngå å krangle om treff, det har dere ikke tid til.



Hvem vinner konkurransen?
Tall treffene høyt!



Spenshopp med ball

Trener: Lår, legger og kondisjon.

Beskrivelse: Stå mot hverandre med noen meters avstand. Dersom du holder ballen, bøyer du deg ned med rett rygg og bøyde knær over tær slik at ballen berører bakken. Hopp deretter opp så høyt du kan. I luften kaster du ballen til partneren din, som står klar til å ta imot og gjøre det samme.

Uten partner: Hopp opp og lat som du kaster til en partner som er sprek, slik at du får motivasjon til å hoppe høyt hver gang.

Repetisjoner: 25 hopp på hver.
Husk: Rett rygg og knær over tær. ▶



8

Bicepscurl med håndkle

Trener: Biceps først og fremst, men også mage og rygg.

Beskrivelse: Stå skikkelig støtt og godt i bakken. Len deg litt fremover, stram opp magen din og kjenn at du er sterk. Ta et skulderbrett grep på håndkleet, og fokuser på å jobbe med biceps (fremtiden av overarmene). Partneren gir motstand slik at hver repetisjon er så tung som mulig, samtidig som du klarer å stå i ro. Bruk ca. 3 sekunder opp og 3 sekunder ned.

Uten partner: Ta med en treningsstrikk på stranda og gjør samme øvelse.

Repetisjoner: 15

Husk: Ikke ta pause på toppen eller i bunnen. Hold kontakten i muskulaturen gjennom hele øvelsen. Det skal svi!

TIPS!

I varmen er det viktig å drikke vann før, under og etter økten. Husk at nok energi er viktig for å få maksimalt utbytte av programmet. Trener du om morgenen før frokost, bør du spise godt om kvelden og sove godt. Har du vært sent oppe og på fest, er det lurt å spise en god frokost først.

Gi alt du har i hver øvelse, da forbrenner du maks!

Hoppende utfall fremover

Trener: rumpe, lår, legger og kjernemuskulatur.

Beskrivelse: Ta et godt skritt fram når du skal starte. Ha knær over tær på fremste bein, og hopp opp og fram mens du skifter bein i luften. Se fram og konsentrer deg om å hoppe så høyt og langt du kan på hvert hopp, samtidig som du lander så mykt som mulig.

Repetisjoner: 20 hopp.

Husk: Knær over tær.



Takk til Roxy for lån av topp, shorts og håndkle. Takk til Quiksilver for lån av singlet og boardshorts.

De sporty modellene våre heter Kristina Steinset og Ronny Døhli. Kristina er den første shape-up-modellen vi har plukket ut etter modellannonsen vår i aprilnummeret. Kristina trener 4-5 ganger i uken, mest løping, styrke, aerobic og yoga. I tillegg studerer hun ernæring og jobber på SATS. Ronny er tidligere proff fotballspiller for Vålerenga og Strømsgodset, og jobber i dag som personlig trener ved Mykjemeir.

Mageliggende roing med håndkle

Trener: Rygg, skuldre, rumpe og bakside lår.

Beskrivelse: Ta et skulderbrett grep på håndkleet. Gi hverandre motstand og dra inn annenhver gang. Løft overkroppen så høyt opp fra bakken du klarer. Trekk så albue så langt bak og inn som du klarer. La rygg og skuldre virkelig få jobbe! Kjenn samtidig at rumpe og bakside lår også er aktivisert.

Uten partner: Samme bevegelse, bare uten håndkle og partner.

Repetisjoner: Dra inn 20 ganger hver. 40 ganger hvis du er alene.

Husk: Grav tærne godt ned i sanden slik at dere ikke blir dratt fremover.

Når du ligger i solen, er det også fint å gjøre noen deilige tøye- eller yogaøvelser!

SANDEN!

SJEKK Mye kan skjule seg på en strand. Hvis sanden ikke er ren, bør du trene med sko. Gå gjerne opp en løype der du planlegger å stå eller gå på hendene.

Mykjemeir på Lysaker Brygge er et personlig treningsstudio hvor alle som trener har sin egen personlige trener. Du betaler per time og det er ingen medlems- eller innmeldingsavgift. Treningen er knallhard, effektiv og med svært høy intensitet. Se Mykjemeir.no og bedriftskonseptet Mykjemeirresultat.no som tilbyr trening hos den enkelte bedrift.



10