



Cirkeltræning: Effektiv Kombineret Træning

Af Marina Aagaard, MFT

Cirkeltræning kan foregå på utallige måder. Her er et program med bare seks øvelser med kropsvægt og evt. et par håndvægte. Øvelserne udføres cirka 1 minut ad gangen (eller 8-12). Herefter skiftes til næste øvelse. Efter at alle seks øvelser er udført, kan du udføre øvelserne (cirklen) 1-3 gange mere. Se video nederst. Øvelserne er muskeltræningsøvelser, alligevel får du også sved på panden og lidt bonus konditionstræning, når du holder dig i gang hele tiden uden pause mellem øvelserne. Det er effektiv fitness motion.

God træningslyst!

Cirkeltræning

Varm op i 10-20 minutter.

Varm altid op før fysisk aktivitet. Jo mere krævende desto længere og mere intens opvarmning. Gå, jog og dans i 10-20 minutter, så du bliver godt varm og får sved på panden før du går i gang med dette program.

Lav styrkeøvelserne: Hver øvelse gentages uden pause 8-12 gange.

Dernæst fortsættes til den næste øvelse uden pause, så hvert sæt øvelser udføres lige efter hinanden uden stop.

Det foregår som cirkeltræning, hvor man er i gang hele tiden, så man både styrker musklerne og opnår en let konditions- og fedtforbrændingstræning på samme tid.

Gentag cirklen 2-3 gange efter hinanden. Normen er 2-3 cirkler, men har du en enkelt dag ekstra overskud, kan du tage 4 cirkler – men du må ikke være for træt til at gøre øvelserne rigtigt.

Stræk ganske let ud bagefter. Bøj og stræk kroppen, sidebøj og drej kroppen, og ryst arme, ben og krop for at løse op.

Squat hop

Bøj ben, ikke helt så dybt som en almindelig benbøjning (benbøjning). Stræk hurtigt ben og hop op (i starten måske bare op på tå, senere så højt som muligt). Armene hjælper til, svinger op og trækker dig op. Land med bøje, fjedrende ben.

Øvelsen træner næsten alle muskler i underkroppen, inklusive ballerne, og ved at tilsætte et hop (power) aktiveres endnu flere af muskelcellerne, så hofter og ben trænes endnu mere alsidigt og forbrændingen sættes en ekstra tand i vejret.

Gentag 8-12 gange lige efter hinanden.

Fortsæt uden pause til næste øvelse, der er for overkroppen.

Armstrækninger

Støt hænderne på gulvet eller på kanten af et stabilt bord. Hvil på tær eller underben.

Hold kroppen helt lige og spændt. Hold hænderne i skulderbredde eller bredere – når hænderne er i cirka skulderbreddes afstand er det mest for armene, når hænderne er langt ude er det mest for brystet.

Bøj armene og sænk kroppen roligt. Stop lige før brystet rører underlaget. Stræk armene og skub kroppen tilbage til start.

Obs.: *Bevægelsen behøver ikke at være ret stor i starten, men sigt imod at bøj armene 90 grader. Lav armstrækningerne så hurtigt som du kan, men i fin stil.*

Øvelsen giver en dobbelt effekt: Den træner mange af musklerne i overkroppen, blandt andre brystet, bagsiden af armene og skuldrene og samtidig strammes de dybe mavemuskler – dem der får maven til at syne fladere – hvis man tænker på at trække navlen ind under øvelsen.

Gentag 8-12 gange lige efter hinanden.

Rejs dig langsomt og roligt op til stående. Fortsæt uden pause til næste øvelse, der er for benene.

Walking lunge (gang med dybe skridt) [alternativt: Hop lunge]

Ryd en ganglinje, så der er plads til at du kan gå fremad.

Gå fremad med store, lange og dybe skridt (men ikke dybere end at du har styr over benene og der er kontrol over knæene).

Gå 8-10 skridt fremad og vendt ½ omgang og gentag (er der ikke plads, så tag så mange skridt som der er plads til og vend og gentag).

Øvelsen træner næsten alle muskler i underkroppen, blandt andre bagdel, baglår, forlår og indelår, og samtidig trænes balancen let.

Fortsæt øvelsen i 1-2 minutter.

Fortsæt uden pause til næste øvelse, der er for bagsiden af kroppen. Læg dig roligt ned på gulvet.

Kropsstrækning

Lig på maven på et liggeunderlag eller håndklæde med armene lige ud til siden og benene samlede tæt sammen.

Løft roligt overkroppen op, så brystet løftes op fra gulvet, og løft armene højt op, så skulderbladene samles, og løft også samtidig benene (er det for tungt, så lav øvelsen uden at løfte benene).

Løft godt op, men hold hele tiden nakken i neutralstilling – bøj ikke nakken bagover, men kig ned mod gulvet. Sænk roligt ned igen. Hold ikke pause, men løft op igen med det samme.

Øvelsen træner de fleste muskler på bagsiden af kroppen, blandt andre lænd og bagdel, og musklerne mellem skulderbladene, som er med til at give en flottere holdning.

Gentag 8-12 gange.

Fortsæt uden pause til næste øvelse, som er for ben og skuldre.

Rejs dig ganske langsomt op fra gulvet, op til oprejst stilling (kroppen skal holdes i gang, men skiftet fra liggende til stående stilling bør foregå langsomt for at undgå at man bliver svimmel).

PushPress (Skub og Pres)

Stå med fødderne i skulderbredde. Bøj armene ud til siden og hold hænderne ved skuldrene, med håndvægte i hænderne eller andet med lige stor vægt, mælk, sukker eller lignende (omtrent 1-5 kg).

Håndfladerne vender fremad eller indad mod skuldrene.

Bøj benene hurtigt – et lille tilløb – og stræk dem hurtigt igen, så kroppen rettes op.

I fortsættelse af benenes udstrækning, strækkes armene lodret opad. Hele bevægelsen foregår som en flydende, hurtig, bevægelse.

Bøj derefter roligt, i et langsommere tempo, benene let, mens hænderne og vægtene sænkes tilbage til stillingen ved siden af skuldrene.

Øvelsen former armene og skulderpartiet, så overkroppen får en flottere runding og profil, og ved at bruge benene samtidig øges forbrændingen. Desuden kan benenes bevægelse hjælpe med at

"skubbe" armene opad, så man kan løfte mere og få en større effekt.

Gentag 8-12 gange.

Fortsæt uden pause til næste øvelse som er for maven.

Maverulning (rolldown)

Sid på et liggeunderlag eller håndklæde. Lad armene hvile på knæene eller hold hænderne på brystet.

Start med at kippe bækkenet lidt fremad (som om du trækker halebenet ind under dig).

Rul derefter ned mod matten, ryghvirvel for ryghvirvel, start med de nederste lænde-hvirvel og fortsæt op mod brystryggen, så overkroppen roligt sænkes.

Hold igen og hold hele tiden spændingen i maven, så 1) ryggen holdes rund og ruller hele vejen ned ned (for en gangs skyld skal ryggen ikke være strakt, men krummet sammen) og 2) øvelsen ikke går for hurtigt.

Stop lige inden hovedet rører gulvet. Hold ikke pause, giv ikke slip, men bøj overkroppen op igen med det samme – på samme måde som turen ned, med rulning op, hvirvel for hvirvel.

Det er i starten "tilladt" at tage fat på lårerne og hjælpe lidt på vejen opad, der er lige et punkt, som det er vanskeligt at komme forbi.

Undgå at bruge hoften til at trække overkroppen op, dvs. ikke lukke hoften sammen. Det kan være hårdt for ryggen. Øvelsen skal kunne mærkes i maven løbet af bare 3-4 gentagelser.

Kom ikke helt op at sidde og slappe af. Stop, mens der stadigvæk er spænding i maven.

Øvelsen strammer mavemusklerne op og hjælper også med at vedligeholde ryggens bevægelighed, så kroppens bevægelser bliver friere og mere afslappede – og sommerklar.

Gentag 6-10 gange.

Efter maverulningerne er der to muligheder: Enten:

1) En let udstrækning, hvor du bliver liggende på gulvet og strækker kroppen så langt som du kan, og måske et par stræk for lår og hofter. Eller:

2) Rejs dig langsomt op og start helt forfra på øvelserne og gentag hele serien 1-3 gange mere.

[Klik her: SUPER CIRCUIT WORKOUT VIDEO](#)



| | aagaard | gåsebakken 48 | ugelbølle | dk-8410 rønde | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk |  |