

Träna som Ida Warg!

Här är sex av Idas favoritövningar som effektivt arbetar igenom hela kroppen. Allt du behöver är två kettlebells, eller liknande vikter, en stol och lite peppig musik. Sen är det bara att köra!



Rygg: Rodd med kettlebells

Stå höftbrett isär, rulla bak skuldrorna och spänn bålen. Böj i höften och luta fram över (Ju längre fram du böjer desto jobbigare kommer övningen bli) Ta en vikt i varje hand och låt dem hänga ner. Börja med att pressa ihop skulderbladen innan du böjer armbågarna och börjar dra upp vikterna. Håll armbågarna tätt intill kroppen hela tiden.

Armar: Kettlebell-biceps/axel/triceps-kombination

Stå höftbrett med fötterna och spänn bålen. Greppa en kettlebell, håll armbågarna längst kroppen och gör en bicepscurl. Pressa sedan kettlebellen rakt upp mot taket för att sedan böja armarna och föra den bakom huvudet. Se till att hålla in armbågar och spänna bålen här. Ta samma väg tillbaka.



Core: Mountain climber

Stå i en armhåvningsposition och spänn hela kroppen, se till att ej hänga i ländrygg och skulderblad. Dra upp ena foten utanför kroppen så högt du kan och switcha sedan fot genom att hoppa. Växla i tempo från sida till sida.

KURERA
www.kurera.se



Mage: Situps med tå-touch

Ligg raklång på rygg och lyft upp benen raklånga och lyft upp överkroppen (Detta är startläget). Försök sedan nudda dina tår med händerna genom att böja benen och gör en sit up. Gå sedan ner till utgångsposition med kontroll.



Ben och rumpa: Bulgariska utfall

Lägg upp ena foten på en stol/pall/bänk/soffa och ta ett långt kliv fram med andra foten. Böj främre benet tills låret kommer parallellt med golvet och vänd sedan upp igen.



Ben och rumpa: Sumo squats

Sumo Squat med vikt: Stå brett isär med benen och fötterna pekas lite utåt. Ta tag i en vikt med båda händerna och bär på benen i en squat. Se till att knäna alltid spårar över tårna och att hålla ryggen rak genom hela övningen.

