



TRENINGSPROGRAM MED SLYNGE

Fest slyngen på en sikker måte, for eksempel i en pull-up-stang eller et tre. Utfør hver øvelse med 10-15 repetisjoner x 3 sett. Ta 1-2 minutters pause mellom hvert sett.

Øvelse 1: Pistol Squat

Juster lengden slik at håndtakene henger i brysthøyde. Hold i håndtakene med begge hender og strekk det ene benet ut foran deg. Senk deg sakte nedover ved å bøye kneet på det arbeidende benet, samtidig som du holder det andre benet løftet. Fortsett å senke deg så langt ned du kan, og sørg for at kneet på det arbeidende benet forblir i en linje over ankelen. Hold posisjonen et øyeblikk før du bruker kraft fra benet for å presse deg tilbake opp til utgangsposisjonen. Gjenta øvelsen for det samme antallet repetisjoner på det første benet før du bytter til det andre benet.

Øvelse 2: Roing med slynge

Len deg bakover og sett vekten på hælene. Hold en liten vinkel i hoftene og oppretthold en strak rygg. Bøy albue og trekk skulderbladene sammen mens du trekker hendene mot brystet. Fokuser på å bruke ryggmuskulene for å utføre bevegelsen. Hold posisjonen et øyeblikk og kjenn på sammentrekningen i ryggmuskulene. Strekk armene ut igjen og senk kroppen kontrollert tilbake til utgangsposisjonen.

Øvelse 3: Hamstring Curl i slynge

Juster lengden på slyngen slik at håndtakene er omtrent midt på leggen. Ligg flatt på ryggen og legg hælene i håndtakene på slyngen. Sørg for at føttene er i linje med hoftene og hold armene langs siden av kroppen. Spenn magemuskulene og løft hoftene opp fra gulvet ved å presse ned i hælene og stramme setemuskulene. Mens du holder hoftene oppe, bøy knærne og trekk hælene mot setet ved å krølle bena og bøye knærne. Hold fokus på å bruke hamstringmuskulene for å trekke hælene mot setet. Senk beina kontrollert tilbake til utgangsposisjonen ved å strekke knærne.

Øvelse 4: Armheving i slynge

Juster lengden på slyngen slik at håndtakene er omtrent i brysthøyde når du står med ryggen til slyngen. Len deg fremover og sett vekten på tærne samtidig som du lener deg inn i slyngen. Hold en strak kroppsholdning med en liten vinkel i hoftene. Bøy albue og senk kroppen ned mot bakken, hold kontroll og sørg for at albue går i en 45 graders vinkel ut fra kroppen. Bruk bryst- og armstyrke for å presse deg tilbake opp til utgangsposisjonen ved å strekke albue.

Øvelse 5: Crunch i slynge

Juster lengden på slyngen slik at håndtakene er omtrent i knehøyde. Ligg flatt på magen og plasser føttene i håndtakene på slyngen, løft deg opp i en plankeposisjon. Trekk bena inn mot navlen, mens du holder overkroppen mest mulig i ro. Aktiver magemuskulene ved å trekke navlen innover mot ryggraden. Senk kroppen kontrollert tilbake til utgangsposisjonen.