

Kom godt i gang med ... MANPOWER

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

ØVELSESKATALOG

Øvelserne kan varieres og justeres, så de passer til alle niveauer.

I nedenstående skema ses lettere og sværere variationer af basisøvelserne.

FORSIDEN AF OVERKROP			
Basisøvelse	Teknikguide	Lettere (Regression)	Sværere (Progression)
Push up	Bred/smål afstand mellem hænderne. Bred stand træner primært brystet, mens smal stand træner primært triceps. 1. Skub gulvet væk 2. Hold albuerne under skuldrene 3. Spænd op i maven	Push up på bæk: Sæt hænderne på en bæk Eller Lav øvelsen excentrisk: Dvs. udfør bevægelsen ned ad så langsomt som du kan og 'orm' dig op til plankeposition.	Eleverede fødder: Placer fødderne på en step- bæk eller andet, der tillader fødderne at være placeret højere end hænderne
Floor Press	Liggende flat på gulv med en kettlebell i hver hånd. 1. Albuerne ind til kroppen i udgangspositionen 2. Spænd i maven 3. Pres kettlebells lige op mod loftet, så hænderne er placeret over skulderne		Tilføj tungere kettlebell
One arm skulder pres	1. Spænd i maven 2. Hold kroppen stabil under hele øvelsen 3. Pres vægten lige op mod loftet, så hånden er placeret over skulderen. 4. Sænk langsomt vægten igen. Albue peger mod gulvet.		Tilføj tungere kettlebell

Kom godt i gang med ... MANPOWER

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

BEN OG BALLER			
Basisøvelse	Teknikguide	Lettere (Regression)	Sværere (Progression)
Squat	1. Stil dig med let spredte ben 2. Lad tæer og knæ pege i samme retning 3. Bøj benene og lad numsen søge så langt mod gulvet som muligt 4. Hold hælene i gulvet 5. Hold ryggen ret og brystet højt i hele øvelsen 6. Kom tilbage til udgangspositionen	Squat med stol: Placér en stol bag dig. Lad bagdelen røre stolen let, når du bøjer i benene.	Goblet squat: Placér en kettlebell mellem begge hænder. Hold den tæt ind til brystet. Albuerne peger mod gulvet. Hold brystet højt, mens du udfører en squat, hvor du holder en kettlebell.
Lunge	1. Hoftebreddes afstand mellem fødderne 2. Træd et stort skridt frem med det ene ben 3. Fødder og knæ peger i samme retning 4. Bøj forreste ben, hold ryggen ret 5. Vægten i midten 6. Stræk forreste ben igen og kom tilbage til udgangsposition	Reverse lunge: Træd bagud i stedet for frem med det ene ben. Lunge med støtte: Støt med den ene arm op ad en væg/ribbe	Lunge med kettlebell: Placér enten en kettlebell foran brystet eller i en hånd, hvor armen er ned langs siden.
Glute Bridge	1. Hoftebreddes afstand mellem fødderne 2. Hælene placeres tæt på numsen 3. Vægten i hælene 4. Klem ballerne sammen 5. Løft hoften mod loftet 6. Kom tilbage til udgangsposition		Et-benet glute bridge: Lad det ene ben være løftet væk fra gulvet. Hoften skal være parallel, selvom du kun bruger det ene ben. Glute bridge med kettlebell: Placér en kettlebell midt på hoften.
Rumænsk dødløft	1. Tæer og knæ peger i samme retning, fremad 2. Ret ryggen 3. hoftebreddes afstand mellem fødder 4. Kettlebell er placeret foran kroppen i begge hænder 5. Hoften føres bag ud samtidig med at vægten nærmer sig gulvet. 6. Let bøj i knæleddet 7. Kom tilbage til udgangsposition 8. Lad vægten føres tæt ved kroppen under hele øvelsen		Et-benet dødløft: Samme udgangsposition, dog holdes kettlebellen kun i en hånd. Kettlebellen søger ned mod modsatte fod samtidig med at det andet ben strækkes bagud. Hold ryggen ret under hele øvelsen.
Step Ups	1. Hold vægten på den fod, der trædes op med i hele øvelsen. 2. Hold coren stabil og ryggen ret	Lav kasse/stepbænk	Box jumps: Hop op med begge fødder på kassen samtidig. Land blødt i en squat – sæt af og hop med samlet fødder tilbage til gulvet.

Kom godt i gang med ... MANPOWER

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

BAGSIDE AF OVERKROP			
Basisøvelse	Teknikguide	Lettere (Regression)	Sværere (Progression)
Dips	1. Hænderne placeres på hver side af kroppen på en skammel/stol 2. Overkroppen er lodret 3. Benene enten strakt eller bøjet 4. Bøj i albueleddet. Albuerne peger bagud 5. Kom tilbage til udgangspositionen	Bøj benene. Jo mindre vægt du har på armene, jo lettere bliver det.	
One arm row	Trækken kan være smalt eller bredt. Ved smalt træk, føres albuen tæt ved kroppen. 1. Ret ryg og let forover bøjning 2. Hoften skydes bagud 3. Nakken i neutral position 4. Stabil core 5. Træk kettlebellen op, så albuen netop passerer kroppen og peger op mod loftet		Tilføj tungere kettlebell
Partner Row	1. Den ene indtager en plankeposition med let spredte ben. Det er vigtigt, at have en stabil core. 2. Den anden stiller sig med let spredte ben mellem makkerens ankler. 3. Der gribes fat i anklerne på makkeren i plankeposition. 4. Hoften skubbes tilbage og ryggen holdes ret for den stående. 5. Den stående griber fat i makkerens ankler og trækker dem op mod sig selv. 6. Albuerne holdes tæt ved kroppen og peger op mod loftet.	Personen i planken, kan evt. placere hænderne på en step-bænk eller lign.	

Kom godt i gang med ... MANPOWER

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

CORE			
Basisøvelse	Teknikguide	Lettere (Regression)	Sværere (Progression)
Walkout Plank	1. Start stående 2. Gå ud med hænderne til en plankeposition 3. Spænd i maven, så du ikke taber hofter/mave, når du står i planken. 4. Gå tilbage med hænderne igen til udgangsposition	Placér knæene i gulvet	Walk out med push up: Tilføj en push up, når man er i plankepositionen.
Planke	Kan udføres på hænder eller underarme. 1. Kroppen holdes i en lige linje 2. Pres mod gulvet 3. Spænd maven	Placér knæene i gulvet	Diagonal planke: Løft en arm eller et ben ad gangen. Løft modsatte ben og arm samtidig for den hårdeste variant.
Dead Bug	1. Pres lænden mod gulvet 2. Løft benene væk fra gulvet 3. Modsatte arm og ben søger mod gulvet 4. Kom tilbage til udgangspositionen 5. Skift arm og ben	Bøjede ben	Strakte ben
Supermand	1. Lig flat på maven med arme og ben strakt 2. Hold nakken i neutral position, mens du løfter arme og ben væk fra gulvet 3. Sænk langsomt arme og ben til udgangsposition	Løft enten arme eller ben	
Toe Touch	1. Stræk benene lige op i luften 2. Stræk armene efter tæerne 3. Løft skulderbladene væk fra gulvet	Lav et lavere fokuspunkt end tæerne. Fx midt på skinnebenet.	Placér en kettlebell i hænderne, som skal løftes op til tæerne.

Kom godt i gang med ... MANPOWER

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

KONDITION			
Basisøvelse	Teknikguide	Lettere (Regression)	Sværere (Progression)
Burpee	1. Stå med let spredte ben 2. Bøj benene og placér hænderne i gulvet lige under skuldrene. 3. Hop fødderne bagud, så du lander i en plankeposition 4. Hold kroppen så stabil som muligt. 5. Bøj armene så brystet rører gulvet. Stræk armene, så kroppen kommer tilbage til plankeposition. 6. Hop fødderne frem til hænderne. 7. Sæt af, så du hopper lige op i luften og lander i udgangsposition	Undlad evt. at sænke kroppen mod gulvet. Gå ud i planke i stedet for at hoppe.	Lav en burpee, når den afsluttes med et hop, så hoppes over en bænk. På den anden side af bænken laves en ny burpee.
Sprællemænd	1. Hop ud i bredstående med begge ben samtidig. Før armene over hovedet	Støt skiftevis højre og venstre fod ud til hver side. På den måde undgår man hoppene.	På hvert andet hop, laves der fuldt afsæt til en 'flyvende sprællemænd'
Kettlebell Swings	1. Placer fødderne lidt bredere end hoftebredde. Din kettlebell er placeret mellem benene i hænderne. Skub numsen en smule bag ud – hold ryggen ret. 2. Pres hoften frem. Brug hoften til at skubbe kettlebellen frem, så du overfører energien fra hoften til armene. 4. På vej op skal kuglen blive vægtløs i forlængelse af din arm. 5. Kuglen skal ikke højere end cirka skulderhøjde		
Skyggeboksning	1. Boks med hænderne i luften – ikke overstræk albueled 2. Hurtige knæløft samtidig		