

OM PROGRAMMET

Dette program styrker hele kroppen med særligt fokus på **TALJE, MAVEN, BEN OG BALDER**. Det kræver intet udstyr eller særlig påklædning – selvom benvarmere helt sikkert vil få dig i den rette Fonda-stemning. Kør gerne tre runder af programmet i samme workout.



FIT A LA FONDA

Træning er allerbedst, når du har en fest, mens du laver den. Hav det i fokus, når du styrker kroppen med disse øvelser til talje, mave, ben og balder inspireret af fitnessikonet Jane Fondas 80'er-workout. Glæd dig samtidig over, at du polstrer kropskontoen til et langt liv med stærke lår og fleksible led – ligesom 85-årige Fonda har gjort det.

AF SARA RANTZAU OG CAMILLA HALDRUP FOTO KLAUS RUDBÆK

1

SÅDAN GØR DU Læg dig fladt på ryggen med armene ned langs siderne. Løft benene lodret op i vejret, spænd godt i din kerne, og stræk tæerne. Begynd så at sænke benene ned mod underlaget, mens du zigzagger fødderne over og under hinanden. Kom så langt ned, du kan, hvor lænden stadig er i underlaget – den må ikke løfte sig – og kørt tilbage til lodret position, mens du fortsat zigzagger med benene. Fortsæt på denne måde, og husk at holde spændingen i din mave hele vejen igennem øvelsen. Hvis du vil øge sværhedsgraden, så løft hovedet fra underlaget, men sørg stadig for, at lænden er i gulvet.

TID Kør øvelsen i 30 sekunder.



SÅDAN GØR DU Bliv liggende på ryggen, men løft overkroppen fri af underlaget, spænd i kernen, og bøj knæene i en 90 graders vinkel med strakte fødder. Lad albuer og underarme hvile i underlaget. Stræk så benene, så du danner et V med kroppen, og gentag bevægelsen frem og tilbage i et roligt tempo – hele tiden med fokus på en stærk kerne.

TID Kør øvelsen i 30 sekunder.

2

OM TRÆNEREN

Sara Rantzau er personlig træner, onlinecoach og model. Hun tilbyder fysisk træning i dit eget hjem, holdtræning samt onlinecoaching på Sararantzau.nu. Se mere på Sararantzau.com, og følg hende på Instagramprofilen [@sararantzau](https://www.instagram.com/sararantzau)



3

SÅDAN GØR DU Vend dig om på den ene side. Løft overkroppen fra underlaget, bøj det underste ben i en 45 graders vinkel foran kroppen, og lad det øverste være strakt. Spænd op i siden, mens du løfter det øverste ben til vandret. Lav små bevægelser op og ned i et roligt tempo, mens du hele tiden holder spændingen. Gentag til modsatte side.

TID Kør øvelsen i 30 sekunder til hver side.



4

SÅDAN GØR DU Bliv liggende på siden med begge dine ben pegende fremad i en 45 graders vinkel. Løft hovedet fra underlaget, og hold det støttet af den ene hånd, mens den øverste hånd placeres foran i underlaget eller i taljen. Løft så det øverste ben op til lodret position, hvorefter du sænker det ned mod gulvet – lad bevægelsen ske i et kontrolleret og roligt flow, og hold spændingen i din kerne hele vejen igennem. Øvelsen kan både laves med strakte og bøjede ankler.

TID Kør øvelsen i 30 sekunder til hver side.



5

SÅDAN GØR DU Bliv for sidste gang på siden. Det underste ben er igen bøjet i en 45 graders vinkel foran kroppen, det andet er løftet fri af underlaget, og fødderne er strakte. Hovedet hviler i den underste hånd, mens den øverste hviler i taljen. Nu laver du små, kontrollerede cirkler med det øverste ben – først fremad, så bagud. Hav fokus på at holde kernen spændt igennem hele øvelsen. **TID** Kør øvelsen i 30 sekunder til hver side, hvor du cirkler 15 sekunder den ene vej og 15 sekunder den anden vej.



6

SÅDAN GØR DU Bliv på siden, gør dig lang på underlaget, og hold fødderne strakte. Understøt hovedet med den ene hånd, mens den anden er placeret let i underlaget foran dig. Spænd op i kernen, og løft begge ben fra underlaget med god afstand mellem benene, så det underste ben kun lige slipper underlaget. Lad derefter benene mødes midtvejs, hvorefter de sænkes til udgangspositionen. Gentag de tre trin i et roligt og kontrolleret flow med god spænding i maven.

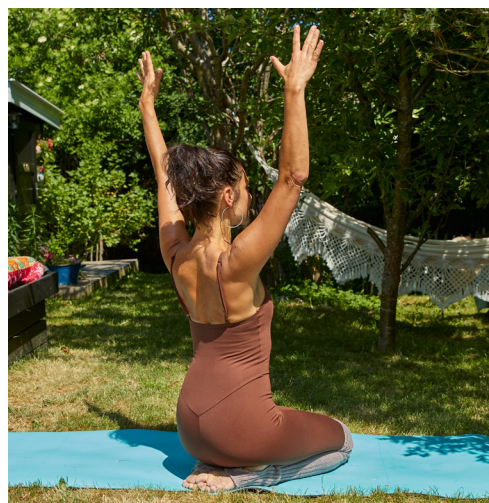
TID Kør øvelsen i 30 sekunder til hver side.



8

SÅDAN GØR DU: Bliv siddende på dine knæ med ret ryg og numsen hvilende på dine hæle. Bøj i armene, så de danner en ca 75 graders vinkel, med albuerne pegende mod underlaget. Pres så skulderbladene opad i en rolig og kontrolleret bevægelse, så armene til sidst er helt udstrakte over dit hoved. Hav fokus på at spænde i din kerne og holde armene stærke under hele øvelsen.

TID: Kør øvelsen i 30 sekunder.



SÅDAN GØR DU: Sæt dig på knæene med ret ryg og numsen hvilende på dine hæle. Spænd op i din kerne, og løft armene ud til siderne i vandret position. Vend først håndfladerne mod himlen, og lav små pulserende bevægelser op og ned. Gentag derefter bevægelsen, blot hvor du vender håndfladerne ned mod underlaget.

Det er vigtigt, at du gør armene stærke under hele bevægelsen og holder dem strakte. Hvis du foretrækker det, kan øvelsen i øvrigt også laves stående.

TID: Kør øvelsen i 30 sekunder hver vej.