

# Kroppen rundt med Sara

Chancen for at få grundlagt en god, fast træningsrutine stiger, hvis du har nogle enkle og effektive go to-øvelser, du kan lave hvor som helst og når som helst. Personlig træner Sara Rantzau viser dig her syv små øvelser med stor effekt, hvor du styrker både krop og balance.



## Om træneren

Sara Rantzau, 46, er selvstændig personlig træner og model. Har tidligere undervist i bl.a. Energii.

Hun tilbyder fysisk træning i dit eget hjem, livetræning på Boon.tv og holdtræning i København. Se mere på [SaraRantzau.com](http://SaraRantzau.com), og følg hende på Instagram-profilen [@sararantzau](https://www.instagram.com/sararantzau)

## Om programmet

Dette program består af en række øvelser med egen kropsvægt, der kommer hele kroppen rundt.

Programmet indeholder elementer fra både barretræning, pilates og funktionel træning og har særligt fokus på at arbejde med de flotte, fine, lange muskler samt at styrke balancen.

Vær omhyggelig med at lave øvelserne korrekt, så du får det optimale ud af dem.

Når du har kørt programmet nogle gange, kan du evt. bygge på med håndvægte. Du kan lave programmet hvor som helst og uden andet udstyr end en yogamåtte.

God musik i ørerne/ på anlægget og et stort smil om munden gør dog træningen endnu sjovere.

## ØVELSE 1



A



B



C

## OP PÅ TÅ

**TRÆNER:** Dine lægge og arme samt balancen.

**SÅDAN GØR DU:** Stil dig med let afstand mellem fødderne. Spænd op i din core, sug navlen ind, og klem balderne sammen. Nakken er lang og lige, og hagen er trukket lidt ind. Kom nu så langt op på tæerne, som du kan, og find balancen. Lad samtidig armene følge med op, og stræk dem mod loftet. Sænk igen hælene mod gulvet, mens armene følger med ned.

Gentag den vippende bevægelse op og ned i et moderat og kontrolleret tempo uden at lande hårdt på gulvet.

Hav hele tiden fokus på at spænde i din core, at klemme balderne sammen og holde armene stærke.

**GENTAG:** Lav øvelsen i 3 x 1 minut med en kort pause mellem hver runde.

### TIP!

Har du svært ved at holde balancen, så undlad at lade armene køre med op, og hold fast ved f.eks. kanten af køkkenbordet.



## ØVELSE 2

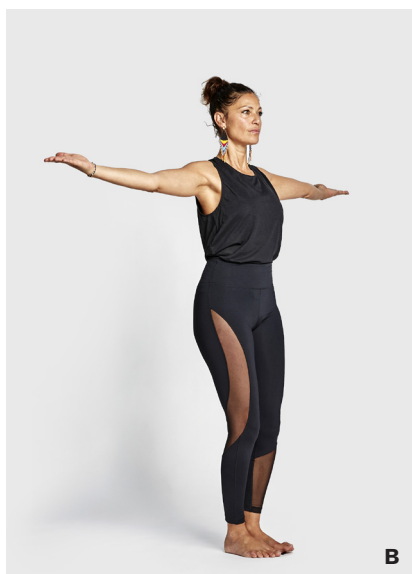
### PRES MED ARMENE

**TRÆNER:** Primært dine arme, skuldre og ryg, men der er også et payoff for maven og benene.

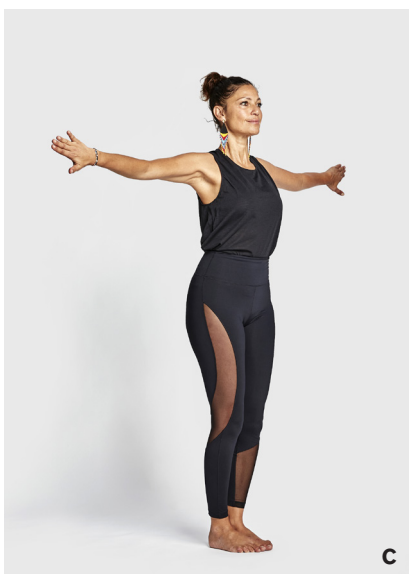
**SÅDAN GØR DU:** Stil dig med let afstand mellem fødderne og en let bøjning i knæene. Spænd op i din core, sug navlen ind, og klem balderne sammen. Hold ryggen ret og benene i ro, mens du fører armene ud til siderne i skulderhøjde med håndfladerne pegende mod gulvet. Gør dine arme stærke, og pres dem først nedad i små kontrollede bevægelser. Vend så håndfladerne mod loftet, og pres dem opad. Vend herefter håndfladerne bagud, og pres bagud, inden du til sidst vender håndfladerne og presser dem fremad. Alle pres skal være små og kontrollerede, og du skal hele tiden have fokus på at spænde op i din core, navle, balder og arme samt at holde ben og overkrop i ro. Kun armene skal arbejde.

**GENTAG:** Pres 15 sekunder i hver retning – 1 minut i alt – og gentag 3 gange. Hold en kort pause mellem hver runde.

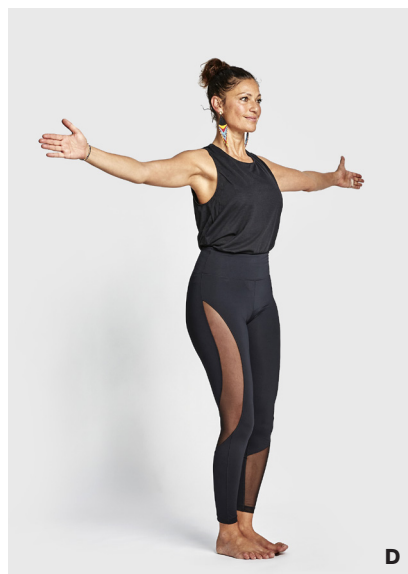
A



B



C



D

### ØVELSE 3



A



B

## THE BOOB JOB

**TRÆNER:** Bryst.

**SÅDAN GØR DU:** Stil dig med let afstand mellem fødderne. Spænd op i din core, sug navlen ind, og klem balderne sammen. Før armene ud til siderne i en 90 graders vinkel, og placér albuerne på højde med skulderne. Kør så ind mod midten, til armene mødes foran dig, og ud igen i rolige, kontrolrede bevægelser. Kun armene bevæger sig – resten af kroppen holdes i ro. Hold ryggen rank, og mærk hvordan brystmusklerne arbejder.

**GENTAG:** Lav øvelsen i 3 x 1 minut med en kort pause mellem hver runde.

### TIP!

Få endnu mere ud af øvelsen ved at tilføje et lille twist. Når du har lavet bevægelserne ud og ind i 1 minut, så lad armene blive samlet foran dig, og kørs nu op og ned i små, kontrolrede bevægelser i 10 sekunder.

### ØVELSE 4

## KLASSISK SQUAT

**TRÆNER:** Dine balder og forsiden af lårene.

**SÅDAN GØR DU:** Stil dig med hoftebreddes afstand mellem fødderne. Spænd op i din core, og hav vægten på bagfoden. Sænk så bagdelen mod gulvet, mens du strækker armene mod loftet og kigger fremad. Hav hele tiden fokus på at holde knæene stille, og undgå at de kommer udover tæerne. Ryggen skal holdes ret, så du ikke svajer i lænden.

**GENTAG:** Lav øvelsen i 3 x 1 minut med en kort pause mellem hver runde.



A



B



C





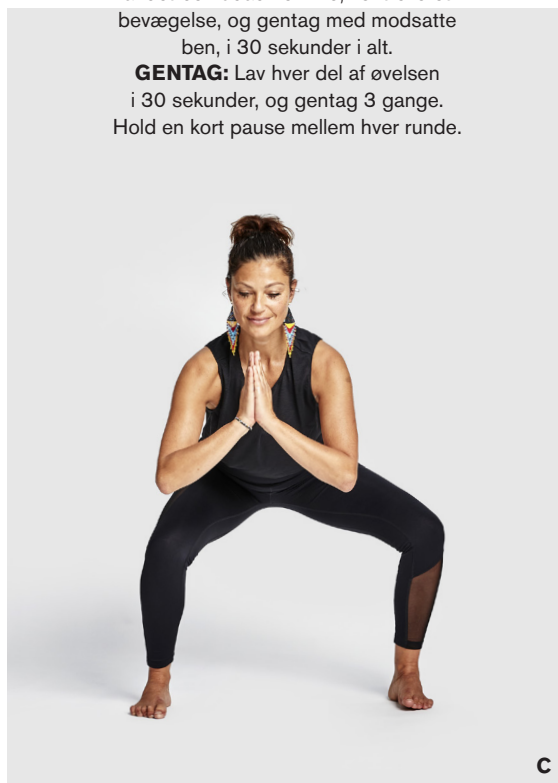
## ØVELSE 5

SQUAT MED  
ET TVIST

**TRÆNER:** Dine balder og lår med særligt fokus på ydersiden af lårene.

**SÅDAN GØR DU:** Denne øvelse består af to dele. Udgangspositionen er den samme som ved den klassiske squat, hvor du stiller dig med hoftebreddes afstand mellem fødderne, spænder op i din core og løfter tæerne en smule fri af underlaget. Sænk bagdelen mod gulvet, saml hænderne foran dig, og kig fremad. I stedet for at komme op igen bliver du hernelde og presser samtidig begge knæ udad i små, kontrollerede bevægelser i 30 sekunder (se foto A og B). Herefter skal du arbejde med hvert ben separat. Hold det ene ben stille, mens du fører det andet ben udad i en lille, kontrolleret bevægelse, og gentag med modsatte ben, i 30 sekunder i alt.

**GENTAG:** Lav hver del af øvelsen i 30 sekunder, og gentag 3 gange. Hold en kort pause mellem hver runde.



## ØVELSE 6



## TO I ÉN TIL MAVEN

**TRÆNER:** Din mave, særligt de nederste og de skrå mavemusker.

**SÅDAN GØR DU:** Denne øvelse består af to dele. Læg dig på gulvet, spænd op i din core, saml benene, og løft dem i en 90 graders vinkel, så knæene er på linje med hoften. Armene er nede langs kroppen, og baghovedet, skuldre og lænd hviler mod underlaget. Lav nu kontrollede dyp med begge fødder, så tæerne rører underlaget. Kan du mærke, at lænden løfter sig, skal du kun lave dyppet halvvejs mod gulvet. Gentag i 1 minut. I den anden del af øvelsen er udgangspositionen den samme som i den første del, bortset fra at du folder hænderne bag hovedet. Dyp nu skiftevis fødderne mod gulvet, mens du ruller over til modsatte side med overkroppen. Støt hovedet i hænderne, sørg for at lave bevægelserne kontrolleret, og spænd op i din core. Gentag i 1 minut.

**GENTAG:** Lav hver del af øvelsen i 3 x 1 minut med en kort pause mellem hver runde.





## POWER TIL INDERLÅRENE

**TRÆNER:** Dine inderlår.

**SÅDAN GØR DU:** Stil dig med god afstand mellem fødderne, men knæene må ikke komme ud over tærerne. Spænd op i din core, sug navlen ind, og klem balderne sammen. Hold armene foran dig, find balancen, og kørs nu så langt ned, du kan, og hele vejen op igen.

**GENTAG:** Lav øvelsen i 3 x 1 minut med en kort pause mellem hver runde.

**TIP!**

Tag fat i kanten af køkkenbordet, hvis det kniber med balancen.

## 6 veje til træningsglæde ifølge Sara Rantzau

**1. Find det rette match:** For mig er det sådan, at jeg skal føle mig draget af træningen, så jeg glæder mig til at komme af sted. Så mit første råd er, at du finder den træning, der tænder dig. Måske kan en god instruktør hjælpe dig med at finde det match.

**2. Mærk følelsen:** Når du har overstået en god træning, så mærk efter, hvad den giver dig. Jeg føler mig personligt vildt glad, når jeg har haft en god træning, og den glæde varer ved resten af dagen. Jeg har det dejligt i kroppen og føler, at jeg har givet mig selv mig-tid.

**3. Don't overdo it:** Jeg har aldrig selv været nogen stor træningsfreak, som har trænet slavisk fem gange om ugen, og det er det budskab, jeg også giver videre til mine klienter. Gør træningen til en god og rar vane måske to-tre gange om ugen. Og har du en off-dag, så husk at lidt er bedre end ingenting. I stedet for at lave hele programmet, så lav blot tre af øvelserne. Sænk forventningerne.

**4. Tænk over tidspunktet:** Jeg kan selv bedst lide at træne om morgenen, så det er overstået. Om aftenen kommer jeg simpelthen ikke ud ad døren – det har jeg brug for kvalitetstid med familien. Måske er det omvendt for dig? Uanset hvad så gør det, der virker bedst for dig, og prioritér det tidspunkt.

**5. Giv træningen krydderi:** Selvfølgelig skal træningen være seriøs og hård, og det tekniske skal være i orden, men træning skal også være sjov og spas, så tiden går hurtigt. For mig selv er det virkelig motiverende, at der er god musik og lidt dans med i træningen.

**6. Husk balancen:** Min filosofi er, at der skal være plads til det hele – den gode mad, fritterne, vinen – og det at træne skal ikke handle om at forbrænde kalorier. Af samme grund måler og vejer jeg ikke mine klienter, for det er ikke det, der er vigtigt. Det vigtige er, at du bliver glad for at træne, får ny energi, og at du kan se, at du får et skub ved at bevæge dig. Det gør, at det kan blive en god vane på den lange bane.