

KICKSTARTA.ONLINE

Ett viktkoncept som är en del av **B** BODYWEIGHT



Träningsprogram utan redskap

Träna ute eller inne - 10 st kroppsviktsövningar utan redskap



KICKSTARTA ONLINE

Ett träningsprogram med den egna kroppsvikten som vikt!

1. KNÄBÖJ

När du tränar knäböj så tränar du en övning som i stort sett tränar hela kroppen, men mest benen såklart. De muskelgrupper som tränas vid olika typer av knäböj är lår, rumpa, vader och mage.

UTFÖRANDE:

Du placerar dina fötter lite bredare än höftbrett, eller där du känner dig som stadigast. Bra utgångsläge kan vara axelbrett. När du går ned mot golvet med rumpan ska dina tår gå i linje med dina knän. Sträva efter att nå till en 90 grader vinkel mellan knä och lår. Om du har svårt att få till djupet i övningen kan du öva genom att lägga en viktskiva, eller något annat som ger höjd under dina hälar.

MUSKELGRUPP: Ben/Rumpa

Vecka 1-2, 10 repetitioner 2 gånger

Vecka 3-4, 12 repetitioner 3 gånger

Vecka 5-6, 15 repetitioner 3 gånger



KICKSTARTA ONLINE



Ett träningsprogram med den egna kroppsvikten som vikt!

2. VADRESNING

Vaderna är en muskelgrupp som ofta glöms bort. Men som är lika viktig som någon annan muskel.

UTFÖRANDE:

Tåpositionering. Så dina fötter pekar rakt fram är du i en neutral och hälsosam position och du kommer träffa alla delar av vaden perfekt med din träning. Sätt händerna mot en vägg och börja sträcka på fötterna för att resa din kropp uppåt. Se till att verkligen kontrahera vaderna i toppläget i någon sekund eller två innan du långsamt firar ner dem igen.

MUSKELGRUPP: Vader

Vecka 1-2, 10 repetitioner 2 gånger

Vecka 3-4, 12 repetitioner 3 gånger

Vecka 5-6, 15 repetitioner



KICKSTARTA ONLINE



Ett träningsprogram med den egna kroppsvikten som vikt!

3. UTFALL

Utfall är en av de bästa övningarna för att träna lår och rumpa.

UTFÖRANDE:

Ställ dig höftbrett isär och låt dina tår peka rakt fram. Spänn magmusklerna och ha en rak hållning i överkroppen med axlarna bakåt och bröstet framåt. Ta ett stort kliv framåt med ena benet, du bestämmer själv om du vill börja med höger eller vänster ben. Sänk sedan kroppen tills knä- och fotled hamnar i 90 graders vinkel. Tryck ifrån med främre benet för att komma tillbaka till startposition. Upprepa samma sak med det andra benet. Var noga med att hitta kontakten med musklerna.

MUSKELGRUPP: Ben/Rumpa

Vecka 1-2, 10 repetitioner 2 gånger

Vecka 3-4, 12 repetitioner 3 gånger

Vecka 5-6, 15 repetitioner 3 gånger



KICKSTARTA ONLINE



Ett träningsprogram med den egna kroppsvikten som vikt!

4. ARMHÄVNING

En klassisk armhävning tränar framför allt bröst och triceps. Armhävningar kan dock utföras på flera olika sätt och styra lite var träningen tar. Bredare tar mer på bröst, smalare tar mer på triceps.

UTFÖRANDE:

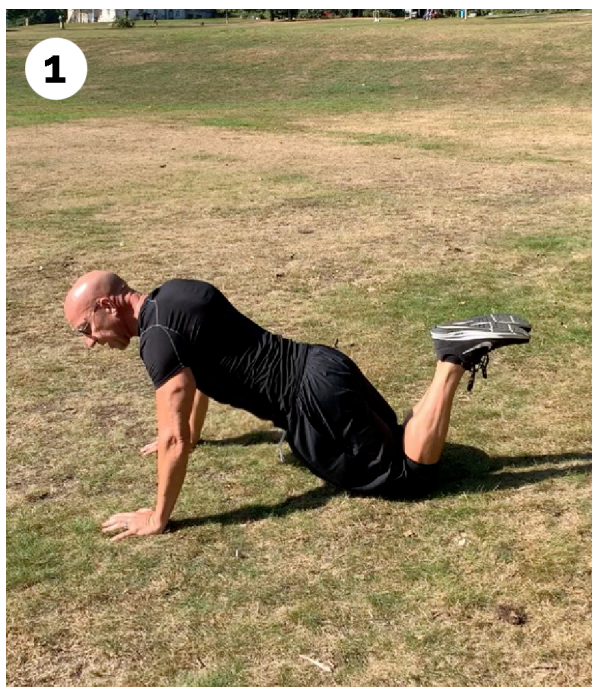
Inta kroppspositionen för vanlig armhävning. Du ska hela tiden hålla bålen spänd, och låta rumpan vara något högre upp i luften. Benen ska vara helt raka, och ryggen neutral. Du skall helst nudda bröstkorgen i golvet, med rumpan något högre upp, och sedan pressa till raka armhävningar. För många kan det vara svårt till en början, då är det bättre att du utför fulla rörelsen på dina knän, i jämförelse med att göra halva armhävningar som ökar skaderisken. Håll en spänd, rak och kompakt kroppshållning. När bröstkorgen nuddar golvet går du snabbt upp igen. Armhävningar är en övning som du med fördel, när du behärskar tekniken kan öva att gå ned väldigt långsamt och upp mer explosivt.

MUSKELGRUPP: Bröst/Triceps

Vecka 1-2, 10 repetitioner 2 gånger

Vecka 3-4, 12 repetitioner 3 gånger

Vecka 5-6, 15 repetitioner 3 gånger



KICKSTARTA ONLINE



Ett träningsprogram med den egna kroppsvikten som vikt!

5. RODD

Denna övning tränar ryggen men även biceps är i högsta grad inblandad.

UTFÖRANDE:

Du kan använda ett träd som jag gör i vår utomhusträning, eller en dörrkarm om du är hemma. Gå ned i sittande position med ena armen hållandes i dörrkarmen i rakt tillstånd. Dra dig sedan mot karmen tills bröstet nuddar, då släpper du tillbaka till rakt läge. Gör övningen lugnt då den tar en stund att lära sig att utföra med bra muskelkontakt.

MUSKELGRUPP: Rygg/Biceps

Vecka 1-2, 10 repetitioner per arm 2 gånger

Vecka 3-4, 12 repetitioner per arm 3 gånger

Vecka 5-6, 15 repetitioner per arm 3 gånger



KICKSTARTA ONLINE



Ett träningsprogram med den egna kroppsvikten som vikt!

6. SMAL ARMHÄVNING

En variant av armhävning som tränar framför allt triceps men även bröstet.

UTFÖRANDE:

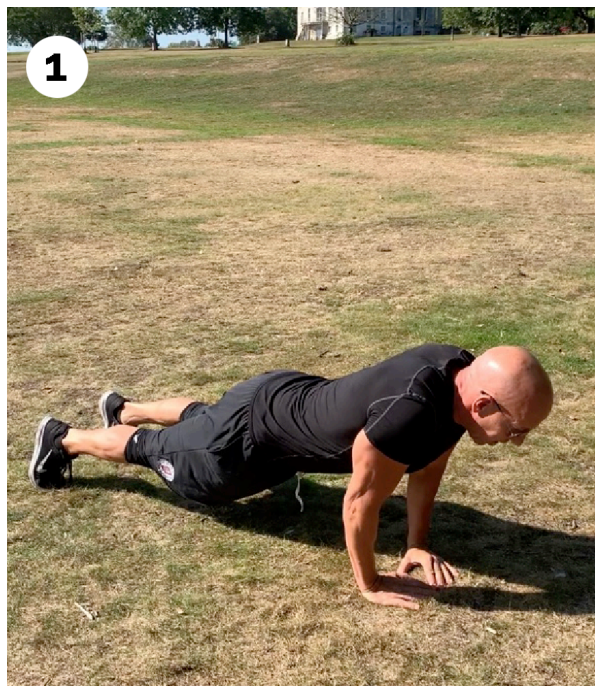
Inta kroppspositionen för vanlig armhävning fast denna gång med händerna smalt formade till en diamant. Du ska hela tiden hålla bålen spänd, och låta rumpan vara något högre upp i luften. Benen ska vara helt raka, och ryggen neutral. Du skall helst nudda händerna med bröstkorgen i golvet, med rumpan något högre upp, och sedan pressa till raka armhävningar. För många kan det vara svårt till en början, då är det bättre att du utför fulla rörelsen på dina knän. Håll en spänd, rak och kompakt kroppshållning.

MUSKELGRUPP: Triceps/Bröst

Vecka 1-2, 10 repetitioner per arm 2 gånger

Vecka 3-4, 12 repetitioner per arm 3 gånger

Vecka 5-6, 15 repetitioner per arm 3 gånger



KICKSTARTA ONLINE



Ett träningsprogram med den egna kroppsvikten som vikt!

7. AXELPRESS

Axlarna skall vi köra med en axelpress med den egna kroppen.

UTFÖRANDE:

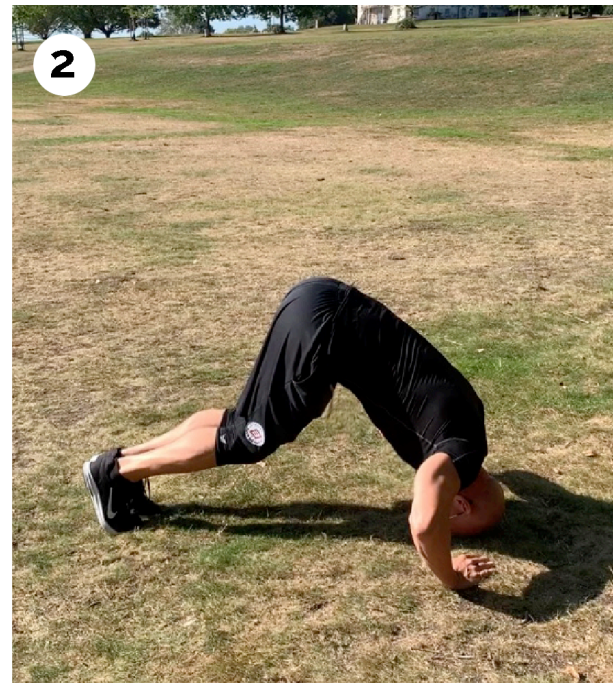
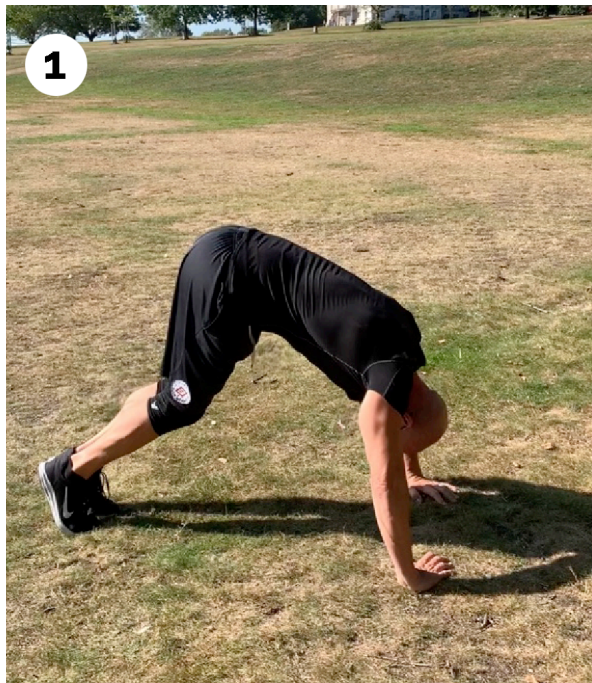
Ställ dig på knäna i soffan och med händerna i golvet, eller luta dig framåt som på bilden och låt vikten komma på dina armar. Försök att gå ned försiktigt, när huvudet tar i backen så pressar du upp dig till utgångsläget.

MUSKELGRUPP: Axlar

Vecka 1-2, 10 repetitioner per arm 2 gånger

Vecka 3-4, 12 repetitioner per arm 3 gånger

Vecka 5-6, 15 repetitioner per arm 3 gånger



KICKSTARTA ONLINE



Ett träningsprogram med den egna kroppsvikten som vikt!

8. SUPERMAN

Bra övning som tränar ländrygg (nedre delen av ryggen) och rumpan.

UTFÖRANDE:

Ligg på magen på golvet/mattan. Placera händerna bakom huvudet eller i flygande position. Lyft bröstryggen mot taket (det här är en rätt liten rörelse). Håll någon sekund innan du långsamt håller emot på nervägen. Inga snabba rörelser, lugnt och metodiskt.

MUSKELGRUPP: Korsrygg/Rygg

Vecka 1-2, 10 repetitioner 2 gånger

Vecka 3-4, 12 repetitioner 2 gånger

Vecka 5-6, 15 repetitioner 3 gånger



KICKSTARTA ONLINE



Ett träningsprogram med den egna kroppsvikten som vikt!

9. BERGSKLÄTTRAREN

Tuff helkroppsövning som ger rejäl bränning för både mage och hela kroppen.

UTFÖRANDE:

Placera händerna på golvet framför dig så kroppen bildar ett upp och nervänt V. Spring i luften genom att dra knäna så mycket du kan mot bröstet. Denna övning ger även konditionsträning, så håll upp tempot!

MUSKELGRUPP: Hela kroppen

Vecka 1-2, 30 sekunder

Vecka 3-4, 45 sekunder

Vecka 5-6, 60 sekunder



KICKSTARTA ONLINE



Ett träningsprogram med den egna kroppsvikten som vikt!

10. PLANKAN

Den traditionella plankan.

UTFÖRANDE:

Lägg dig ner på golvet, på mage. Sätt i armbågarna i golvet så att armbågarna hamnar rakt under din axel. Försök att inte hålla ihop händerna. Sätt i knän eller tår i golvet och tryck upp dig själv så att du blir rak som en planka. Spänn magen genom att suga in naveln mot ryggraden. Håll kvar positionen i ca 30-60 sek. Får du ont i ländryggen kan du prova att höja rumpan lite grann eller hålla positionen under en kortare tid tills du blivit starkare i bålen.

MUSKELGRUPP: Mage

Vecka 1-2, 30 sekunder

Vecka 3-4, 45 sekunder

Vecka 5-6, 60 sekunder



Stort lycka till med din Kickstarta träning!

Kickstarta Online jobbar med



www.kickstarta.online

Ett viktkoncept som är en del av Bodyweight AB