

# 15 MINUTTER SOM FORANDRER DIN KROPP!

Har du hørt om Catslide? Dette er styrketrening på sklimatter som virkelig bygger opp kjernemuskulaturen! Konseptet er utviklet av de to treningssentrene Mykjemeir og Krønsj, og er solgt til over førti treningssentre over hele landet. På [catslide.no](http://catslide.no) kan du se instruksjonsvideo og kjøpe mattene til 249 kroner, men du kan også trene hjemme med et par ragsokker som gir samme skli-effekt. Vi har satt sammen et program sammen med personlig trener Tessa Sørensen for at du skal få sterk og stram kropp på overraskende kort tid!

To gjennomkjøringer av programmet, med 10-15 repetisjoner per øvelse tar omtrent 15 minutter. Klarer du tre runder er det virkelig bra, og gjør du dette programmet enten hjemme eller i studio har du virkelig muligheten til å oppnå kjemperesultater! Dette er tungt og effektivt, og fra første forsøk kjenner du hvor disse øvelsene tar.

Utgangspunktet for alle øvelsene er planken, der du stiver av hele kroppen. Ha det i bakhodet når du går i gang. Lykke til!



Tessa Sørensen er personlig trener på Mykjemeir i Oslo og gir også gruppetimer i Catslide på Krønsj, også i hovedstaden. Catslide-timer finner du nå på 40 treningssentre over hele landet, deriblant på flere Elixia-sentre.

## ØVELSE 1: DIAGONALE DRAG

1



## MELLOMØVELSE: LAV PLANKE BEINDRAG

1



2



## ØVELSE 3: HØYE SETELØFT

1



2



3



4



# SLIK GJØR DU

## Øvelse 1: Diagonale drag

Stå i utgangsposisjonen til en vanlig «gutte»-pushup. Skyv annenhver arm framover mens du bøyer albuen på den armen du holder i ro slik at du senker brystet mot gulvet. Dette er tungt, så begynn med det antallet du klarer.

*Mellomøvelse: Gjentas mellom hver øvelse for å få opp pulsen og gjøre det ekstra tungt!*

**Lav planke beindrag.** Albuer i bakken på mattene, strak kropp og tærne på hver sin matte. Dra beina fram og tilbake opp under magen i høyt i tempo, en løpe-bevegelse. Pass på at du holder hoften lavt. Hold på i rundt førti sekunder. Ta 30 sekunder pause før neste øvelse – ikke mer.

## Øvelse 2: Sidestrek

Stå i utgangsposisjon med strak kropp og hendene på mattene. Vri kroppen til annenhver side mens du fører armen mot taket. Kjenn på strekket det skaper i magemuskulaturen.

*Mellomøvelse + 30 sek pause.*

## Øvelse 3: Høye seteløft

Stå i pushupsposisjon, med tærne på mattene. Trekk med strake bein hoftene høyt opp i taket og før føttene så nærme hendene som mulig. (Dette ligner litt på yogaøvelsen *Hunden*.) Før deretter føttene tilbake til utgangsposisjon. Husk å skyve håndflatene godt ned i gulvet og unngå svai i ryggen under nedsenking av kroppen.

*Mellomøvelse + 30 sek pause.*

## Øvelse 4: Flies

Stå med hender og føtter på mattene, i en «gutte»-pushupsposisjon. Press håndflatene hardt ned i mattene, trekk inn magen og ha rett hofte. Annenhver arm føres ut til siden og rykkes inn til utgangsposisjon. Bøy armen som står i ro, som i en vanlig armbøying. Dette er tungt, så start med små bevegelser, og gjør dem større for hvert sett. Fordel trykket jevnt på begge mattene.

2



## ØVELSE 2: SIDESTREKK

1



2



## ØVELSE 4: FLIES

1



2

