



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 12 år

REKVISITTER:

Kettlebell (1 stk. pr. person).

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Fra 10 minutter

Kettlebell:

Gennem en række øvelser med kettlebell kan du styrke din grundform, så din krop kan tåle den belastning, som din sport udsætter dig for, når sæsonen er i gang.

SÅDAN GØR DU:



Løft med begge hænder

Stå med let spredte ben. Tag fat i en kettlebell og løft den i med begge hænder i strakt arm op over hovedet. Lad den falde ned igen, mens du bøjer i benene og svinger den ind mellem benene. Hold ryg og arme strakt. HUSK: Vægt og antal øvelser skal altid tilpasses din træningsform.



Løft med én hånd

Stå med let spredte ben. Tag fat i en kettlebell og løft den med en hånd først op i skulderhøjde, og skub den dernæst helt op i strakt arm. Herefter lader du den falde ned igen, mens du bøjer benene. Hold ryggen strakt. Gennemfør øvelsen med begge arme.



Sving over skulderen

Stå med let spredte ben. Tag fat i en kettlebell og løft den med en hånd op og sving den bag skulderen. Fortsæt bevægelsen og sving tilbage mellem benene, mens du bøjer benene. Hold ryggen strakt.



Stræk

Stå med let spredte ben. Tag en kettlebell i hver hånd, stræk skiftevis venstre og højre arm og lad kroppen følge bevægelsen, så hoften vender i samme retning, som du støder din kettlebell.



Sving med to hænder

Tag en kettlebell i hver hånd, sving armene samtidigt i hver sin retning forud og bagud, så venstre arm kommer i vandret position forud, mens højre arm kommer i vandret position bagud.



Træk med en hånd

Stå med let spredte og bøjede ben. Bøj dig let forover. Tag en kettlebell og træk den med en hånd op i hurtige bevægelser, så armen med din kettlebell bøjer 90 grader. Den anden arm hviler på dit ben. Lav øvelsen med begge arme. Gentag det antal gange som passer til din træningsform.



Sving med skift

Stå med let spredte ben. Tag en kettlebell i den ene hånd. Sving den med strakt arm op til skulderhøjde, skift i bevægelsen til den anden hånd, og lad den falde ned mellem dine ben, mens du bøjer i benene.



Strakte arme

Tag en kettlebell i hver hånd. Hold dine arme strakt lige ud foran dig, bring de strakte arme ud til siden, hold dem et øjeblik og bring dem tilbage til startposition foran dig. Hold fortsat armene strakt ud foran dig, hæv den ene arm en smule, mens du sænker den anden foran dig, gentag nogle gange. Bring armene tilbage til startposition. Bring de strakte arme ud til siden, hæv den ene arm en smule, mens du sænker den anden, gentag nogle gange. Hold fortsat de strakte arme ud til siden, hæv begge arme samtidigt og sænk derefter begge arme samtidigt, gentag nogle gange. Bring armene tilbage til startposition.