



FORTIUS FITNESS NO GYM WORKOUT

4 simple men yderst effektive øvelser der træner hele kroppen

Mange af vores klienter har spurgt til, hvad de skal gøre i en situation som denne, hvor de ikke har mulighed for at komme i træningscentret.

Det vigtigste at huske på er at alle dine resultater, ikke ryger i vasken, fordi du ikke kan komme til træning i en periode.

Fortius Fitness træningsfilosofi er at træning skal gøre det muligt at holde fri uden at skulle tænke på træning.

Så der sker absolut ingenting ved at du tager en uge eller to fri fra træningen.

Træner du jævnligt vil din krop helt sikkert have gavn af en rolig uge, hvor din krop kan få restitueret ordentligt.

Men får du brug for at træne, kan du sagtens lave effektiv træning i hjemmet, så du stadig kan holde træningen og formen ved lige.

ET EFFEKTIVT TRÆNINGSPROGRAM DU KAN LAVE ALLE STEDER

Vi har sammensat et træningsprogram bestående af 4 simple bevægelser, der rammer alle de store muskelgrupper i kroppen.

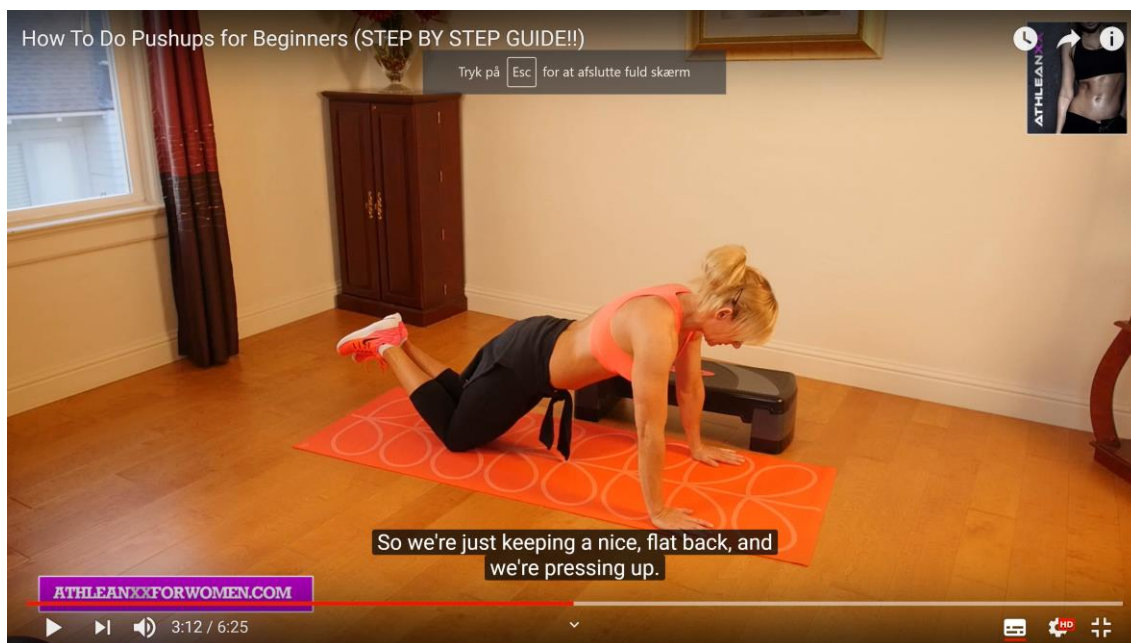
Alle øvelserne kan udføres med din egen kropsvægt, men et enkelt redskab som en træningselastik giver dig bedre muligheder for at øge sværhedsgraden på en let måde, uden at gøre øvelserne for komplicerede.

Øvelserne udføres á 3 til 5 omgange, med 10 gentagelser pr. øvelse.

Klik på billedet for en videodemonstration.

1. "Chestpres"

Med kropsvægt:

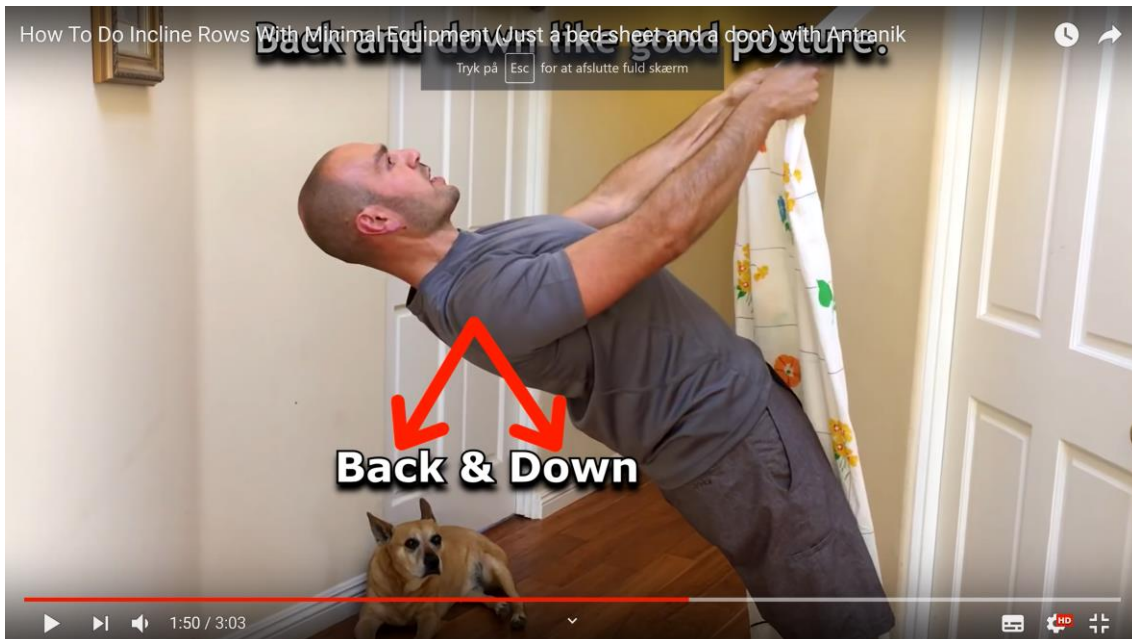


Med elastik:



2. "Rows"

Med kropsvægt:

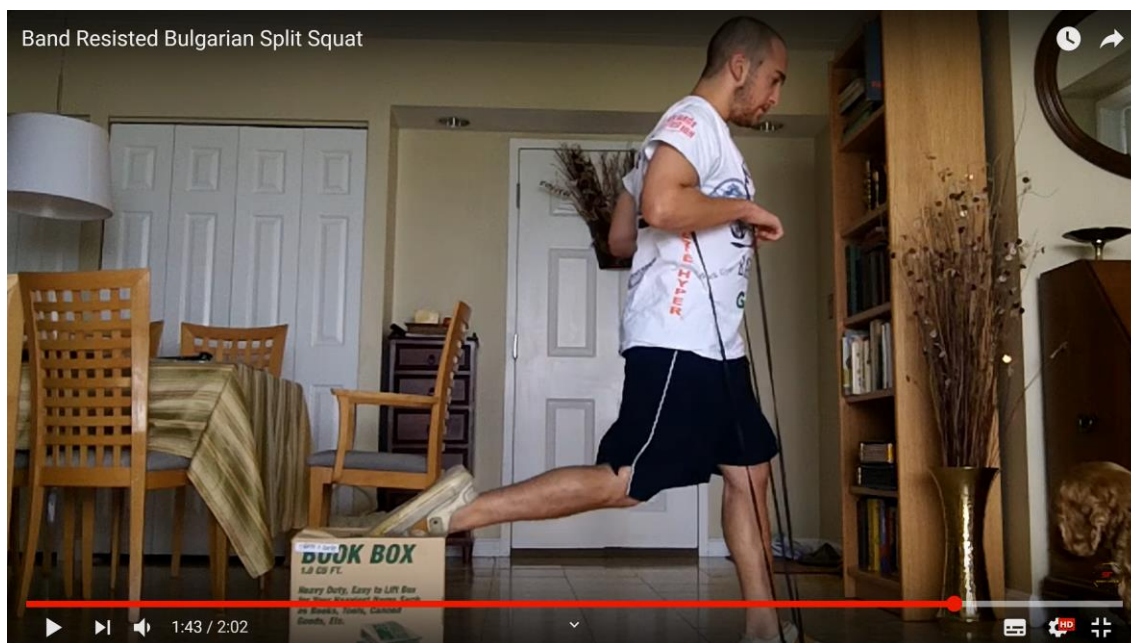


Med elastik:



3. "Bulgarian lunges"

Med kropsvægt og elastik:

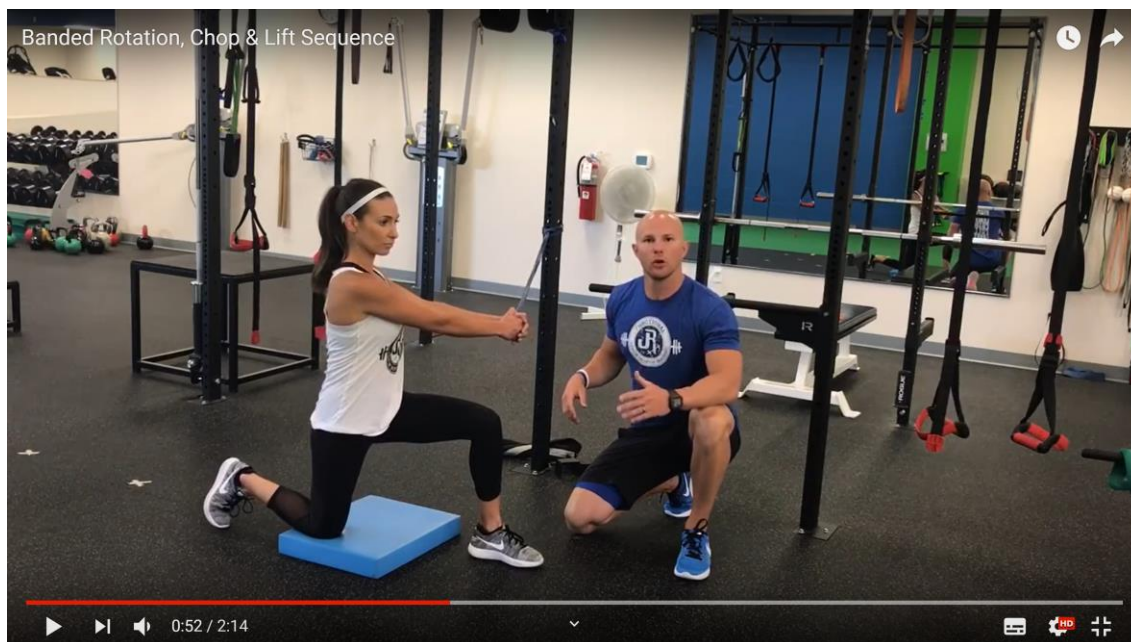


4. "Planks"

Med kropsvægt:



Med elastik:



SÅDAN ØGES SVÆRHEDSGRADEN

I videoerne kan du se, hvordan du progressivt kan øge sværhedsgraden.

Fordelene ved elastikker er, at du bedre kan kontrollere modstanden mere præcist i forhold til dit niveau, og du har flere muligheder for øge modstanden.

Dette kan gøres på 2 måder:

1. ændring i kroppsposition
2. skift til en hårdere elastik

Nøglen til at bedømme, om du har den helt rigtige modstand, er ved at vurdere om du er i stand til at fuldføre hele bevægelsen og gennemføre de planlagte sæt og gentagelser.

Kan du ikke det, er det en god indikation på, at modstanden skal mindskes.

Er det derimod let, er det på tid at øge modstanden.

HVILKE ELASTIKKER ER BEDST

Der er stor forskel på kvaliteten, så se dig for inden du investerer i nogle træningselastikker.

Vi bruger og anbefaler disse træningselastikker.

De har alle spændingsniveauer du har brug for, så alle kan være med uanset om du er begynder eller øvet.

Rigtig god fornøjelse med programmet.

De bedste hilsner

Kasper og Joan

Personlige trænere og stiftere af Fortius Fitness

<https://fortiusfitness.dk/>



STÆRK, SLANK OG SELVSIKKER FOR EVIGT
Træning og kost der passer til dit liv

**FORTIUS
FITNESS**