

A man and a woman are using a blue resistance band outdoors. The man, wearing a black hoodie, is pulling the band with both hands, looking down with concentration. The woman, wearing a red tank top and purple leggings, is also pulling the band, smiling. The band has the 'fitrope.no' logo on it. In the background, there is a pond and some stone steps.

Sportshop.no

FITROPE

– GØY OG EFFEKTIV TRENING!

Her har vi laget en oversikt over 10 forskjellige øvelser som utfordrer både styrke og utholdenhet. FitRope er genialt for partrening, og både voksne og barn kan bli med. Det er bare fantasien som setter grenser for hvordan tauene kan brukes.

Også ideelt i en sirkeltrening/bootcamp.



«HEST OG KJERRE»



En løper, mens partneren holder igjen. Det er viktig at den som holder igjen ikke tar i alt. Da vil «hesten» stoppe opp og den gode treningseffekten uteblir.

TRENER: UTHOLDENHET OG STYRKE I BEINA



«REKA»



Sportshop.no

Den ene holder i håndtakene, mens partneren har hendene i bakken og drar beina innunder kroppen. Deretter føres beina tilbake til utgangsstilling. Viktig å aktivere kjernemuskulaturen slik at du ikke blir hengende i korsryggen.

TRENER: KJERNEMUSKULATUR



Sportshop.no

«SKIHOPPEREN»



Tenk deg at du sitter på hoppkanten og må satse skikkelig for å komme lengst mulig. Er du flink å søke framover, vil du et lite øyeblikk kjenne på følelsen av å fly.

Du står på samme sted hele tiden. NB: her er det selvsagt viktig at partneren holder igjen.

TRENER: SPENST & UTHOLDENHET



«LAV GANGE»

Den ene går bakover, mens partneren holder litt igjen. Ha ca. 90 graders vinkel i knærne. Etter ca 15 – 25 meter går man motsatt vei.

TRENER: UTHOLDENHET & STYRKE I BEINA



«ROING»

Her skal den ene trekke «håndtakene» bakover mot nedre del av magen, mens den andre holde igjen og påfører belastning til sin treningspartner. En fantastisk øvelse for å motvirke dårlig holdning! Tenk deg at det ligger en nøtt mellom skulderbladene som du skal knekke.

TRENER: RYGG & ARMER



«SKØYTELØPEREN»

Her får du testet skøyteferdighetene på barmark. Se for deg at at du skal inn i siste sving på en 500 meter. Bruk den ene armen aktivt for å få inn svingbevegelsen. Den andre kan du holde tauet med, som vist på bildet. Start gjerne med sakte bevegelser for å få teknikken til å sitte skikkelig.

TRENER: UTHOLDENHET & STYRKE I RUMPE/LÅR



[Sportshop.no](https://sportshop.no)

«SIDELENGS ROTASJON»



Denne øvelsen kan tas både stående & sittende. Roter overkroppen ved hjelp av magemusklene. Den ene trekker, mens partneren holder igjen. Gjennomføres sakte og med kontrollerte bevegelser. For eksempel 2 x 45 sek på den ene siden.

Skift deretter plass og gjør tilsvarende 2 x 45 sek.

TRENER: KJERNEMUSKULATUR



Sportshop.no

«ARM BOOST»

Personen som står på benk kjører «bicepscurl», mens den andre tar «tricepspress». Kan også tas stående på bakken. Da må partneren stå på kne.

TRENER: BICEPS & TRICEPS



«NEDTREKK OG OPPTREKK»

Personen som sitter trekker ned, mens den andre holder igjen. Deretter er det personen på benken sin tur å trekke, mens den andre holder igjen.

TRENER: RYGG & SKULDRE



«SUPERMANN»

Har du to FitRopes festet i et lekestativ eller fotballmål, kan du kjøre utallige slyngevarianter alene. I denne øvelsen står du på tærne og holde fast i håndtakene. Med rett kropp lener du deg framover med armene foran deg.

Snu bevegelsen der du har kontroll, og uten at korsryggen svikter.

Kan også gjøres på knærne. **TRENER: KJERNEMUSKULATUR**