



Instruktør Kiya Knight:

Hun har jobbet som personlig trener i blant annet New York, California, Costa Rica og Italia. Kiya har trent flere Hollywood-kjendiser og er nå en av topptrenerne ved Bikini Boot Camp i Tulum i Mexico. Kiya lanserer i disse dager sitt eget konsept, Weightless, der hovedfokuset er å inspirere andre til å gi slipp på det som tynger dem, og bli sitt beste jeg. Hun er opptatt av at vi ikke skal være avhengige av vekter for å trene. Vi skal kunne bruke vår egen kroppsvekt og enkle hjelpemidler fra naturen, som en enkel trestokk.



# 24 minutter er nok!

Vi har møtt en av USAs up-and-coming personlig trenere. Prøv det originale konseptet hennes som trener både kondis, styrke og sinn i ett.

Tekst: Vivan Songe og Kristin T. Brekke. Foto: Masha Osipova og Joshua Nilsen.

**D**a Kiya Knight gikk siste året på videregående, veide hun rundt 100 kilo.

– Alle de ekstra kiloene la seg rundt hoftene, rumpa og magen. Det så virkelig ikke bra ut, men enda viktigere: Det føltes ikke bra. Jeg følte meg som et offer fanget i en kropp jeg ikke kjente meg igjen i. Dette førte til at jeg fikk dårlig selvtillit og øste masse negativ energi inn i livet mitt og kroppen min. Det var først da jeg fikk jobb på et treningssenter i California at den personlige forandringen min begynte. Jeg begynte å trene aktivt omgitt av body buildere med super kunnskap om kropp, trening og kosthold, og da forsto jeg hvor enormt mye det hadde å si hvilke valg jeg gjorde hver dag! Det

inspirerte meg til å jobbe med trening selv, forteller fitness-instruktøren.

Etter ti år med riktig trening for å bli sitt beste jeg, treningsoppdrag rundt om i verden og tre år som trener for Bikini Boot Camp i Tulum i Mexico, har Kiya brukt talentet sitt til å bygge sitt eget treningskonsept: Weightless.

– Det handler om å være vektløs, både bokstavelig talt og i overført betydning – å bli kvitt alt som tynger deg, både kiloer og negative tanker. Der inne venter en sterk, vakker kropp som lengter etter å komme til syne. Jeg er nettopp blitt 30, og jeg er i den beste formen noensinne! Så ikke la noe hindre deg, begynn allerede i dag, sier Kiya med et smil.

## Kiyas beste treningshemmeligheter:

- I stedet for å presse deg til å løfte vekter eller jogge hvis du ikke kan fordra det, husk at det ikke er den eneste måten å trene styrke og kondis på. Med de rette øvelsene kjenner du pulsen øke mens musklene virkelig får kjørt seg. Det er kjempegøy å bevege seg til musikk!
- Når du puster kraftig ut gjennom munnen (da mener vi med lyd som en vind rundt hushjørnene på Vestlandet), vil magemusklene dine automatisk trekke seg sammen og gi ekstra treningseffekt. Så husk å puste hver gang du vipper bekenet fremover!
- Trening handler ikke bare om det endelige resultatet. Tenk også på hvordan du føler deg mens du gjør bevegelsene. Kiyas erfaring er at mange av de vanskelige følelsene våre setter seg fast i hoftepartiet. Derfor er det supert å trene denne delen av kroppen. Og skulle du bli litt melankolsk, irritert eller fandanivoldsk, så er det helt naturlig. Bruk det for hva det er verdt for å maksere treningsøkten!

**FØR DU BEGYNNER:** Ta deg 5 minutter til å komme på plass i kroppen din – vær til stede og fokuser på å kjenne etter hvordan du føler deg. Pust dypt inn og ut og klarne tankene. Fokuser på at nå skal du trene i 24 minutter, og du skal gi alt! Tenk på at du skal puste dypt og aktivt og stramme alle musklene i kroppen. Og du skal ha det gøy! Kjenn på den positive energien det gir deg.

**KONSEPTET:** Øvelsene kombinerer kondisjon og styrke. Kun 24 minutter er det du trenger å sette av til hver økt. Anbefalt treningsdose er 3 ganger i uken. Det klarer du!

**REPETISJONER:** 3 runder med alle 8 øvelsene. Først i 90 sekunder, så i 60 sekunder, og til slutt i 30 sekunder. Til sammen blir dette 24 minutter.

**UTSTYR:** En stokk eller vektstang som veier 2–5 kilo (kan også droppes).

**OPPVARMING:** Vil du prøve Kiyas egen spesialoppvarming som setter fart på sirkulasjonen i kroppen og varmer opp leddene? Søk etter «weightless warmup» på YouTube, for en 10 minutters oppvarmingsøkt med treningsinstruktøren selv.

## POWER COMBO

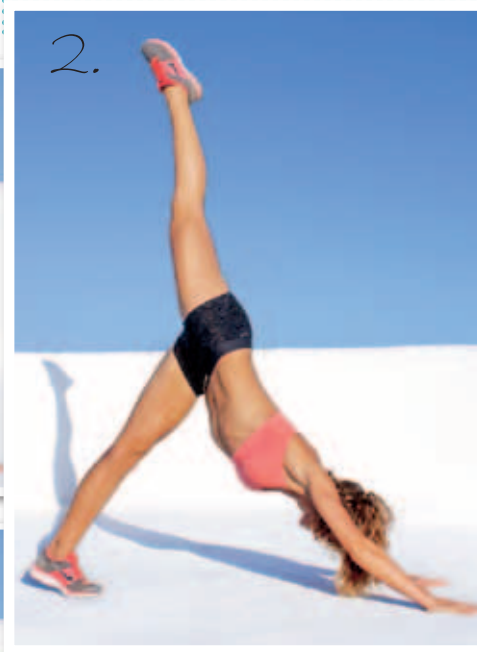
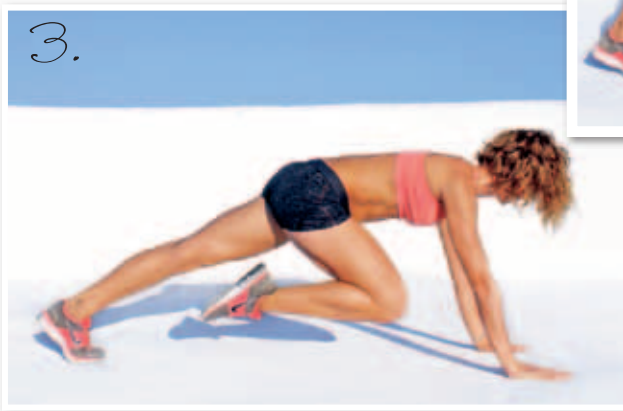
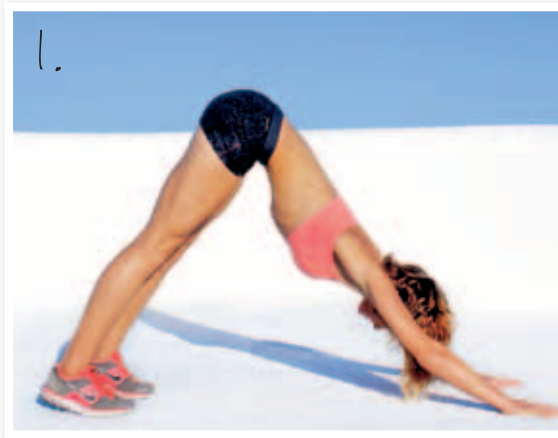
### Øvelse 1

**DU TRENER:**

Hele kroppen, med spesielt fokus på mage, rygg og rumpe.

**SLIK GJØR DU:**

Start med å stå i «hunden som ser ned» (yogaposisjon). Ha håndflatene i gulvet foran deg, trekk skuldrene ned og prøv å få hælene i gulvet om du kan. Løft det ene beinet opp mot taket, og trekk kneet inn mot brystet. Sett det tilbake og gjør det samme med motsatt bein. Gå så ned i planken mens du presser hoftene frem. Pust dypt og kraftig ut mens du trekker høyre bein inn mot brystet. Gjenta med venstre bein.



*tips*

**Lettere variant:** Dropp å trekke kneet inn mot brystet.

**Hardere variant:** Gå dypere ned i planken mellom hver gang.

## TABLE TWIST

### Øvelse 2

**DU TRENER:**

Rumpe, hamstrings, magemuskler, armer og rygg.

**SLIK GJØR DU:**

Hev deg opp i «bordet» (ha ryggen parallell med gulvet og brystet mot taket, håndflatene vendt mot rumpa). Strekk venstrearmen på skrå over til motsatt side, mens du puster kraftig ut og fokuserer på sidemusklene. Gjør det samme til høyre side.



*tips*

**Hardere variant:**

Gjør øvelsen dynamisk i raske bevegelser der du pusher deg opp og ned fra gulvet og beveger armene raskere.



# WARRIOR

## Øvelse 3



tips

**Lettere variant:**  
Behold begge føttene på bakken, bare vri overkroppen frem og tilbake.

**DU TRENER:**

Hele kroppen.

**SLIK GJØR DU:**

Stå i knebøy som utgangsposisjon. Løft motsatt albue og kne, og bruk magemusklene til å presse magen sammen rundt navlen mens du puster kraftig ut. Senk deg ned i knebøy

igjen og vri overkroppen i motsatt retning, mens du strammer magemusklene. Vri en gang til i motsatt retning og avslutt med å løfte motsatt albue og kne på den andre siden. Pust jevnt og dypt hele tiden, kjenn at du er i flyt mens du beveger deg. Pust ut hver gang du strammer magemusklene.

# ROCKSTAR

## Øvelse 4

**DU TRENER:**

Innside lår, rumpe og side-muskler.

**SLIK GJØR DU:**

Start med føttene i bred stilling med tærne pekende ut til siden. Armene holdes rett ut til siden. Trekk halebeinet inn under deg og løft brystet. Gå ned i knebøy. Strekk opp venstrearmen mens den høyre hånden strekker seg etter den høyre hælen. Pust ut, og press opp gjennom hælene mens du presser sammen sidemusklene. Repeter på motsatt side.

**HUSK:** Gjør denne øvelsen SAKTE, og bruk pusten din aktivt for å skape maks effekt.



tips

**Lettere variant:** Strekk albuen mot kneet i stedet for hånden mot hælen.

**Hardere variant:** Strekk fingertuppene mot motsatt hæl.

## POWER PRESS SQUAT

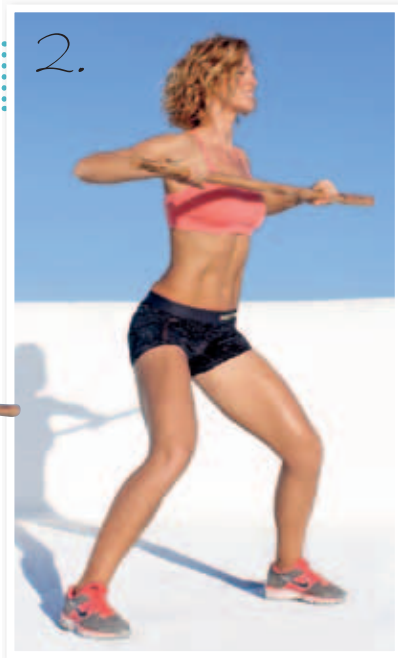
### Øvelse 5

#### DU TRENER:

Hele kroppen med hovedfokus på rumpa.

#### SLIK GJØR DU:

Start i knebøy-posisjon, og strekk armene rett ut foran deg. Ha parallelle vrister og skuldre. Press deg opp fra knebøy mens du puster kraftig ut og trekker stokken mot deg (som om den er kjempetung). Hold albue høyt og press stokken ut igjen rett foran deg. Trekk stokken tilbake mot brystet (og husk at den er skikkelig tung!) mens du går ned i knebøy igjen.



tips

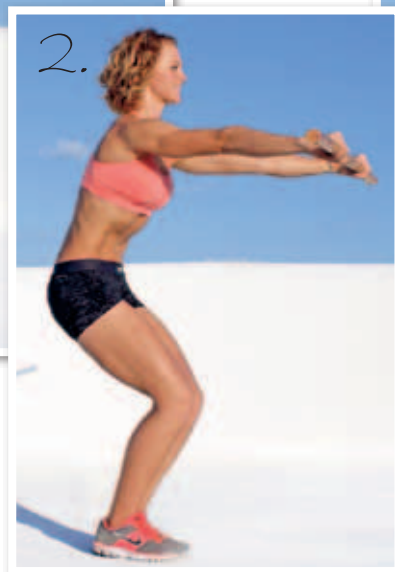
**Lettere variant:** Ha lett bøy i knærne i stedet for å gå helt ned i knebøy. **Hardere variant:** Øk farten og pust skikkelig dypt.

## BOOTY LIFTOFF

### Øvelse 6

**DU TRENER:** Rumpe, mage og bein.

**SLIK GJØR DU:** Hold armene strukket ut foran deg, gjerne med en stokk for balanse og støtte. Stå med føtter og lår presset hardt sammen. Stram rumpe og mage mens du går halvveis ned i knebøy med samlede bein. Pust ut, og vipp bekkenet fremover mot magen mens du presser rumpe- og magemuskler hardt sammen. Vipp bekkenet motsatt vei (bakover), og gjenta.



tips

Denne er tøff, men veldig effektivt. En skikkelig dynamisk total body-øvelse som krever mye energi.

## POWER PULL CRUNCH

### Øvelse 7

**DU TRENER:**

Hele kroppen.

**SLIK GJØR DU:**

Start i knebøy-posisjon med føttene i skulderbreddes avstand. Strekk armene i hodehøyde og trekk hoftene litt mot deg for å sikre ryggen. Pust ut, og press ryggen og magemusklene mot hverandre mens du trekker albue mot deg og bakover og presser hoftene opp mot ribbeina. Slipp sakte opp, så du får effekt på vei tilbake også.

**HUSK:**

Vær til stede og oppmerksom, og utfør øvelsene i sakte tempo – men med full effekt og pust.



*tips*

**Lettere variant:** Ikke gå så langt ned i knebøy.

**Hardere variant:** Stå på ett bein.

## SWEEPER

### Øvelse 8

**DU TRENER:**

Hele kroppen.

**SLIK GJØR DU:**

Gå ned i knebøy og hold stokken (eller bare hendene med en imaginær stokk) i brystnivå. Trekk den venstre albuen inn mot venstre side av magen/ribbeina, mens du presser høyrearmen mot det venstre kneet (på tvers over kroppen). Vri på høyrefoten mens du slipper kneet ned mot midten av kroppen. Press sammen rumpa for å vende kroppen tilbake til startposisjonen. Gjenta på motsatt side.

