



Hej!

Ända sedan vi skrev träningshäftet EFIT (2011) har våra läsare efterfrågat en uppföljare som väver samman vår träningsfilosofi, som till största delen bygger på mätbara intensiva upplägg och funktionella övningar, med andra starka trender i samhället. Med starka trender syftar vi på träning utomhus, gärna tillsammans med andra. Vi vet – och vill – att träning ska vara enkelt och kul. Samtidigt vill vi också att träning ska ge resultat på fler dimensioner av hälsa än enbart den fysiska. Därför förespråkar vi varierad och funktionell träning i skiftande miljöer, gärna tillsammans med familj och vänner. Vi vill inspirera till lagom utmanande träning med anpassad belastning och ständig utveckling med bibehållen motivation.

Eftersom just utomhusträning vuxit sig allt starkare de senaste åren har behovet och efterfrågan på övningar och förslag på upplägg av pass ökat. Allt fler människor ser en tjusning i att få solljus på sig och bli väderbiten samtidigt som motionen genomförs. Att träna utomhus är absolut inget nytt, det har vi gjort i alla tider, men man kan konstatera att träning ute har blivit inne!

Den kommersiella ”gymvägen” har fått många att tro att en uthållig och stark kropp till stor del kan uppnås genom regelbunden träning på ett traditionellt gym. I dag finns det dock en hel del indikationer på att vi behöver komma ut och träna också, för att nå vår fulla fysiska potential.

TRÄDKRYPAREN

I denna övning tränar du axel- och bröstmuskulatur, triceps samt muskler som stabiliserar bålen.

STANDARDUTFÖRANDE Ställ dig i ”plankposition” med bröstet nedåt, händerna i marken och fotsulorna mot trädstammen. Förflytta fötter och händer två steg i taget, uppåt respektive närmare trädstammen. Fortsätt på detta sätt tills magen vidrör trädet. ”Klättra” sedan ner på samma stabila och säkra sätt.

TÄNK PÅ ATT Axlar och skuldror ska vara aktiverade under hela övningen. Fokusera på att behålla grundpositionen. Det är viktigt att klättra nedåt med kontroll och undvika att falla ner.

VARIATION Klättra så högt upp du kan och dra ett streck i marken. Strecket gör övningen mätbar – du kan tydligt se hur högt du har klättrat och sedan försöka förbättra resultatet.



KNÄBÖJ RYGG MOT RYGG

En lagom krävande övning för benen.

STANDARDUTFÖRANDE Stå rygg mot rygg, höftbrett isär med tårna pekandes lätt utåt och hämlarna en bit ifrån varandra. Böj på benen och sjunk nedåt så långt som er gemensamma rörlighet och styrka tillåter. Pressa sedan uppåt.

TÄNK PÅ ATT Hämlarna ska vara kvar i marken.

VARIATION För att underlätta kan ni kroka ihop varandras armar.

