STOR GUIDE

Välj rätt – här är den bästa träningen på

TRÄNINGS-CENTRET

Gymmen runt om i landet erbjuder mycket mer än gamla klassiska träningspass som spinning och aerobic – **KANSKE ÄR CXWORX, BODYPUMP ELLER CROSSFIT NÅGOT FÖR DIG?** Här är en översikt på höstens och vinterns digra utbud av gruppträning som hjälper dig hitta rätt i gymdjungeln.

Det var länge sedan som gruppträning var lika med spinning, aerobic och stepup – och kvinnorna dominerade. Gruppträning anno 2013 utmärks av ett stort utbud med olika pass som kan göra dig starkare, snabbare och uthålligare. Och män finns i hög grad representerade.

En av de populäraste träningsformerna just nu är funktionell träning, en träningsform som liknar crossfit och som består av helkroppsövningar och intervaller. Kort, hårt och effektivt. Forskning visar att korta högintensiva intervaller, mer kända som HIIT (high intensity interval training), är det effektivaste sättet att få resultat – både för att komma i form och gå ned i vikt.

På Sveriges största kommersiella gymkedja, Sats, kan man t.ex. träna intensiva intervaller i populära Cross Training-pass eller delta i GRIT Strength, där man använder skivstång, viktplatta och stepbräda för att öka träningseffekten. I slutet av augusti lanserar gymkedjan den kanske bredaste lanseringen någonsin inom gruppträning. Bl.a. utlovas bollsport kombinerat med intervallträning och kampsport.

Även hos Friskis&Svettis, landets största ideella idrottsförening, har tanken om att träningen ska vara funktionell funnits med i många av deras pass. För åtta år sedan började de t.ex. med corepass. Core är en form av grundträning som många individer har nytta av att köra ibland för att återfå full kapacitet i sina stillasittande kroppar.

Det senaste tillskottet på HIIT-stammen är konceptet GRIT Series från det nyzeeländska gymföretaget Les Mills. Det innebär 30 minuters intervallträning med kroppen och t.ex. en skivstång, där man ska köra så hårt att de sista upprepningarna är näst intill omöjliga att göra. HIIT lanseras bl.a. av kedjan Sportsgym till hösten.

På många gym kan man också träna med andra inför gemensamma mål som triatlon-, maraton- eller cykellopp. □

OLIKA NAMN!

Gruppträningen på gymmen han ha olika namn trots att de innehåller i stort sett samma typ av träning. Vi har sammanställt de vanligaste namnen, men kolla gärna vad grupperna kallas på just ditt gym innan du börjar ifrågasätta varför de inte har en viss typ av gruppträning. Ditt favorit-pass heter kanske bara något annat.

 av S. Galàn och P. Hellström. Foto: J. Helbig, Scanpix, Polfoto, Getty Images

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

CROSSFIT/ FUNKTIONELL

VAD ÄR DET? Crossfit är ett koncept skapat av amerikanen Greg Glassman och utövas på mer än 4 000 certifierade träningsanläggningar över hela världen. Vissa gym har licens för konceptet, men du kan hitta träningspass på många gym som är baserade på samma principer: funktionella övningar, dvs. rörelser som liknar vardagliga utmaningar som löpning, hopp, kast och drag. Allt kombineras på olika stationer där du tränar hårt och intensivt under rätt korta intervaller. Du tränar kondition och styrka, och redskap som skivstänger, kettlebells, medicinbollar samt träningsbänkar brukar ingå.

KALLAS FÖR:
Cross (Friskis&Svettis)
CrossFit (Sats, World Class, Sportsgym)
Cross Training (Sats)
Functional Moves (World Class)
GRIT Strength och GRIT Plyo (Sats, Sportlife)
Kettlebells (Sportlife)

OLIKA NIVÅER? Ja. De flesta pass är till för alla och övningarna anpassas till individnivå. Men det finns som sagt också pass för erfarna och mer elitinriktade på vissa gym. Det är alltid bra att ta en introduktion så att man får en bra start.

BRA ATT VETA: Kettlebells är huvudredskap i passen som benämns KettleCross och Kettlebells. Det är dock inte säkert att de alltid ingår i andra pass. Många gym kör också speciella teknikpass, där man tränar extra på den teknik som används i övningar som görs med hög intensitet. Instruktörer hjälper dig att hitta rätt teknik redan från början.

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook) © Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

SPINNING

VAD ÄR DET? Konditionsträning på stationära cyklar som tillåter att man kan träna konditionen med hög intensitet utan att behöva bekymra sig om koordination eller motorik. Träningen är skonsam för knän, fotleder och rygg och man bestämmer själv belastningen på cykeln med en ratt. Tempot och intensiteten varierar.

KALLAS FÖR:
Cycling (Sats)
Cycling Pulse (Sats)
Cykel (Sportsgym, Sportlife)
Cykel Activio (Sportlife m.fl.)
Spin (Friskis&Svettis)
Spin Puls (Friskis&Svettis)
Spin Intervall (Friskis&Svettis)
Spinning (Body Joy, Friskis&Svettis, World Class)
Spinning Activio (Body Joy)

OLIKA NIVÅER? Ja, cykelpassen är som regel indelade i olika nivåer: nybörjare och erfarna – och ibland elitidrottare.

BRA ATT VETA: Utvecklingen går i riktning mot att deltagarna tävlar mot varandra på ett eller annat sätt. I pass som benämns Cycling Pulse och Spinning Activio kör man t.ex. med pulsmätare, och pulsen visas på en storbildsskärm, så att både individen själv och instruktören kan följa sin insats. Pulsmätare finns att hyra på gymmen. I vissa träningslokaler visas en karta över sträckan som alla kan följa och där man ser var man ligger i förhållande till de andra i gruppen. Spinning var tills för några år sedan det mest utbredda begreppet när det gäller inomhuscykling i grupp, men eftersom spinning är ett varumärke och ursprungligen ett koncept som hör till en viss typ av cyklar, så har många gym ändrat namnet.

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook) © Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

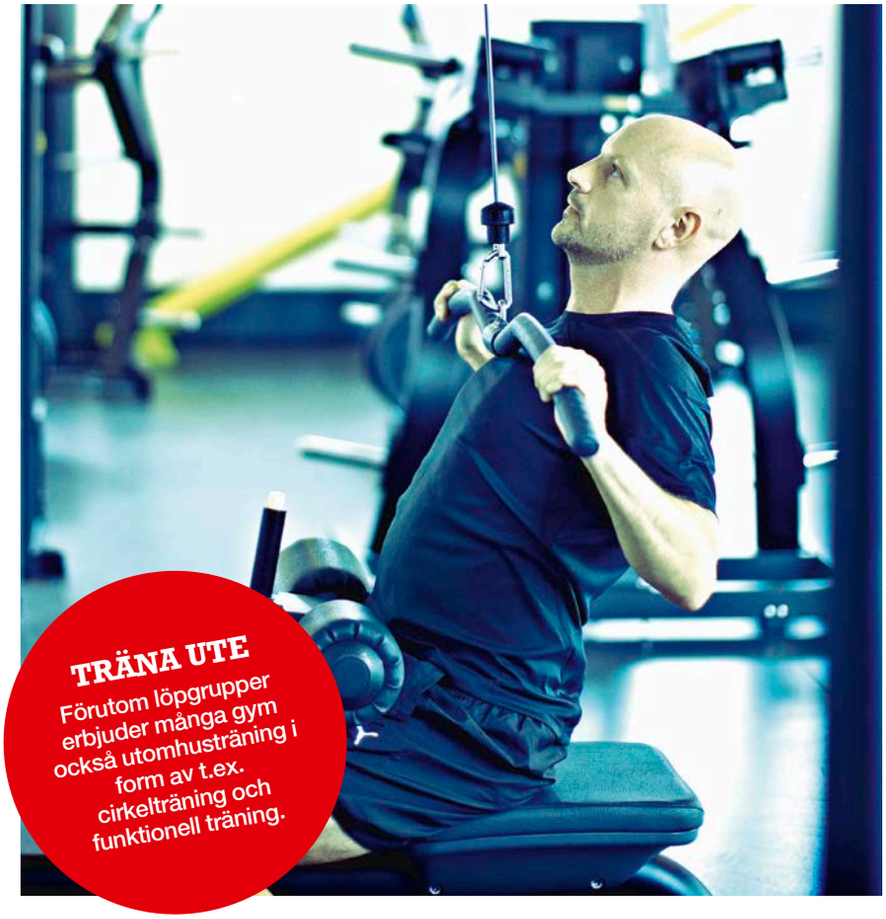
CORE

VAD ÄR DET? Allt fler gym erbjuder gruppträning med tonvikten lagd på coremusklerna – musklerna i mage, rygg och höfter. Ofta ingår redskap som t.ex. gummiband och bollar, men man använder också sin egen kropp. Många kombinerar core med sin övriga träning.

KALLAS FÖR:
CORE (Body Joy, Friskis&Svettis, Sportsgym)
CORE EXPRESS (World Class)
CORE PULS (Sats)
CXWORX (Sats, Sportlife och Body Joy)
VIPR (Sats, Sportlife)

OLIKA NIVÅER? Nej.

BRA ATT VETA: Under passen används t.ex. stora gymbollar. CXWORX är ett koncept utvecklat av gymorganisationen Les Mills som erbjuder deltagarna ett nytt program var tredje månad – för att träningen ska bli mer omväxlande.



TRÄNA UTE
Förutom löpgrupper erbjuder många gym också utomhusträning i form av t.ex. cirkelträning och funktionell träning.

CIRKEL-TRÄNING

VAD ÄR DET? Under ett cirkelträningspass rör du dig hela tiden från arbetsstation till arbetsstation – det kan t.ex. vara träningsmaskiner, hantlar eller övningar med den egna kroppsvikten som enda motstånd. Vid varje station gör du en övning i ca 30–60 sekunder åt gången innan du fortsätter. Oftast består passet av både konditions- och styrketräning med måttlig till hög intensitet.

KALLAS FÖR:
Cirkelträning (World Class, Sats)
PT Challenge (Sportsgym)
Cirkelgym, Cirkelfys (Friskis&Svettis)
HIIT (Friskis&Svettis, Sportsgym
LOOP Cirkelträning (LOOP Fitness)

OLIKA NIVÅER? Nej.

BRA ATT VETA: LOOP är ett cirkelträningskoncept som bara erbjuds i s.k. LOOP-center. Varje gång en signal hörs i högtalarna är det dags att byta träningsstation. Under knappt 30 min. hinner man köra igenom alla arbetsstationer två gånger. Därmed tränas kroppens alla viktigaste muskler samtidigt som pulsen stiger maximalt.

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook) © Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

STYRKA/ UTHÅLLIGHET

VAD ÄR DET? De flesta träningscenter erbjuder ett eller flera pass där man tränar styrka och uthållighet för hela kroppen under 30–60 min. Oftast sker det med skivstänger och stepbräda, och man gör övningar som bröstpress (bänkpress) och knäböjningar. Det ingår betydligt fler upprepningar jämfört med vanlig styrketräning och därför är också vikten mycket lättare. Man justerar själv viktbelastningen under träningspasset.

KALLAS FÖR:
Body Pump (Body Joy, Sats, Sportsgym, Sportlife, World Class)
XFit (World Class, Sportlife)
Body Attack (Sportlife)
Step (Sportsgym, Sportlife)

OLIKA NIVÅER? Nej.

BRA ATT VETA: Passen inleds som regel med några minuters uppvärmning.

KORTA FAKTA

TRÄNINGSFORM	TEKNIK	TAKTKÄNSLA	SMIDIGHET	
FIGHT	Medel	Medel	Lätt/medel	
SPINNING	Lätt	Medel	Lätt	
CROSSFIT/FUNKTIONELL	Medel/hård	Lätt/medel	Lätt/medel	
CIRKELTRÄNING	Lätt/medel	Lätt	Lätt	
CORE	Lätt	Lätt	Lätt/medel	
STYRKA/UTHÅLLIGHET	Medel	Medel	Lätt/medel	

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook) © Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

TRÄNA ÄVEN NÄR DU RESER
Under så kallade konceptpass är övningar och musik desamma oavsett var du tränar. Det innebär att du snabbt lär dig krävande kombinationer och utan problem kan delta i träningen på något annat gym när du är ute och reser.

FIGHT-TRÄNING

VAD ÄR DET? Kampsportsinspirerad träning – dock utan någon motståndare att slå på. Man tränar kombinationer av slag och ibland också sparkar, kickboxningsknän, blockeringar osv. Många fightingpass är uteslutande baserade på boxning eller kickboxning, medan andra också har inslag av t.ex. karate, taekwondo, kung-fu och capoeira. Det handlar främst om konditionsträning – dock med inslag av styrka – t.ex. armhävningar och coreträning. Under vissa pass används boxningshandskar, sandsäckar och hopprep.

KALLAS FÖR:
Bodycombat (Body Joy, Sats, Sportsgym, Sportlife, World Class)
Body Jam (Body Joy)
Box (Body Joy, Friskis&Svettis, Sats, Sportsgym, Sportlife)
Fight (Sportlife)
Fit as a Fighter (Sats)
Piloxing (Sats)
Powerbox (World Class)

OLIKA NIVÅER? Oftast inte. Träningspassen är anpassade för alla och övningarna kan lätt anpassas till rätt individnivå.

BRA ATT VETA: De flesta boxningspassen är i fristil medan till exempel Bodycombat är ett fast koncept. På de flesta gym är det förbjudet att sparra mot andra. Många brukar därför skuggboxas i stället.

Hur stora krav ställer de olika träningsformerna t.ex. på smidighet och taktkänsla? Och hur påverkas konditionen och muskelstyrkan? Vi har gjort det lättare för dig **ATT VÄLJA RÄTT TRÄNINGSFORM.**

	KONDITION	STYRKA	TRÄNAR	VARAKTIGHET	REDSKAP
	Medel	Medel	Kondition och förbränning	60 minuter	Inga/boxningshandskar
	Medel	Lätt	Kondition och förbränning	30, 45 eller 60 minuter	Cykel
	Medel/hård	Medel/hård	Kond., styrka och förbränn.	30 eller 60 minuter	Flera olika
	Lätt	Lätt	Kondition och styrka	30 eller 60 minuter	Flera olika
	Lätt	Lätt	Styrka och stabilitet	30 eller 60 minuter	Rep och bollar
	Lätt	Lätt	Styrka och uthållighet	30 eller 60 minuter	Skivstång

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook) © Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications