

TEMA:
INOMHUSTRÄNING

**NYBÖRJARE
ELLER ERFAREN?**

Varje program är indelat i två olika svårighetsgrader – nybörjare och erfarna – för att alla ska få ut maximalt.

Få ut maximalt av din tid på gymmet:

HÄR ÄR DET PERFEKTA PASSET...

Hösten är här och det är dags att förlägga träningen inomhus till gymmets varma miljö. **Med hjälp av vår snabbguide till den bästa gymträningen kommer du garanterat i form.** Vi guidar dig i djungeln av träningsval och hjälper dig att hitta det program som passar just dig och dina mål. Oavsett om du är nybörjare eller erfaren får du alla tips du behöver för att rivstarta träningen nu i höst – effektivt och målinriktat.

SÄTT UPP ETT MÅL MED DIN TRÄNING

Vilket träningsprogram du ska välja beror på vilket mål du har med träningen:



STYRKA

Ditt huvudmål är att bli starkare, få större muskler och en mer trimmad kropp. Du har inget behov av att gå ned i vikt.



VIKTNEDGÅNG

Medan du har njutit av sommaren så har du lagt på dig några kilon på kroppen. Nu vill du bli av med din övervikt och se mer vältränad ut.



ALLROUND

Du vill träna lite av varje – både styrka och kondition. Det är viktigt för dig att hålla i gång och vara i bra form.

STYRKA

Det här programmet **gör att du blir starkare och får större muskler – självklart i kombination med alla andra hälsovinster** som du får av att styrketräna. Alla muskelgrupper tränas vilket gör att du får en stark och harmonisk kropp samt en mer upprätt kroppshållning.

- **När du tränar för att bli starkare och bygga större muskler**, så är ett progressivt träningsupplägg ett måste. Det innebär att belastningen ökar efter hand som du blir starkare. Om du klarar av att göra alla set och repetitioner som anges i programmet, så är det dags att lägga på en tyngre vikt.
- **Om ditt syfte med träningen** är att få större muskler bör du ta en protein- och kolhydratdryck direkt efter passet. Då får kroppen optimala förutsättningar för att återhämta sig och bygga muskelmassa. 25–30 g protein och 50–60 g kolhydrater är perfekt.
- **Vila cirka en minut mellan övningarna** om du främst tränar för att öka muskeltillväxten. Om du tränar för att bli starkare, så bör du vila lite längre mellan seten och övningarna.

TRÄNA SÅ HÄR:

Nyborjare

- Gör varje övning med lika tunga vikter under alla set. Under första och andra setet av en övning ska du känna att du klarar av att göra ett par repetitioner till innan du måste sluta.
- Efter 6–7 veckor kan du lägga in alternativa övningar i programmet. Vänta med att byta ut benböj och bänkpress tills det har gått 12 veckor.
- Träna 2–3 gånger i veckan.
- Utöver träningsprogrammet bör du som nyborjare också träna kondition (HIIT eller backryck) en eller två gånger per vecka.

Erfarna

- När du gör benböj och bänkpress ska du öka vikten för varje set. Gör t.ex. 12 repetitioner av benböj (60 kilo), sedan 10 repetitioner (65 kilo), 8 repetitioner (70 kilo) och 6 repetitioner (75 kilo). Därefter kan du göra ett set med så många repetitioner som möjligt med den vikt du hade under första setet. Gör så många som möjligt med rätt teknik. Sluta när du märker att du börjar få svårt att upprätthålla tekniken.
- Träna 2–3 gånger per vecka.
- Efter 6–8 veckor är det dags att byta ut några övningar. Byt ut benböj och bänkpress mot övningar med samma rörelsemönster. Rådfråga på gymmet.

NYBÖRJARE
KÖR HIIT
ELLER BACKE
– SE SID 24



BENBÖJNINGAR

TRÄNAR: Ben, säte och bål.

GÖR SÅ HÄR: **1)** Ställ dig i benböjningsställningen med stängens på bröststryggen. Spänn magen. Lyft stängens ur ställningen och ta ett steg bakåt. **2)** Ställ dig med fötterna axelbrett isär, sträck upp bröstkorgen och titta rakt fram. **3)** Böj lätt i knäna, pressa höften bakåt, och gör en benböjning tills låren blir parallella med golvet. Sträck därefter på benen igen.



BÄNKPRESS

TRÄNAR: Bröst, axlar och triceps.

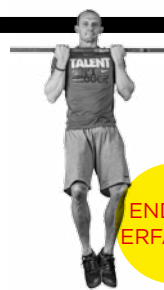
GÖR SÅ HÄR: **1)** Lagg dig på rygg på bänken med ögonen rakt under skivstången. Ha fötterna på golvet och knäna lite längre fram än vristerna. Fatta tag i stängens med ett överhandsgrepp. **2)** Spänn magen. Lyft stängens ur ställningen och upp med raka armar. **3)** Sänk stängens långsamt tills den nuddar bröstkorgen. **4)** Pressa upp skivstången med raka armar igen.



HIP THRUST

TRÄNAR: Baklår, säte och ländrygg.

GÖR SÅ HÄR: **1)** Sitt på golvet med böjda ben och luta dig bakåt med axlarna mot en platt bänk. Ha en skivstång liggande tvärs över höften. Greppa tag i stängens med händerna. **2)** Lyft höften så att kroppen bildar en vågrät linje från axlar till knän. Spänn sätet hårt och håll samma position i 2–3 sekunder. **3)** Sänk höften tills sätet nuddar golvet.



ENDAST
ERFARNA

CHIN-UPS

TRÄNAR: Alla muskler i överkroppen.

GÖR SÅ HÄR: **1)** Fatta tag i pull-up-stängens med ett underhandsgrepp axelbrett isär. **2)** Dra dig upp tills hakan befinner sig ovanför stängens. Undvik att gunga fram och tillbaka när du drar dig upp. **3)** Sänk dig därefter långsamt och kontrollerat ned mot golvet igen.



ENDAST
NYBÖRJARE

LAT PULL-DOWN

TRÄNAR: Rygg, biceps och axlar.

GÖR SÅ HÄR: **1)** Sitt i dragapparaten med ansiktet mot maskinen. Greppa handtaget med ett överhandsgrepp axelbrett isär. Sitt så långt bak att du kan hålla överkroppen lodrät. **2)** Dra ned handtaget till den översta delen av bröstkorgen samtidigt som du sträcker upp bröstkorgen. **3)** För tillbaka handtaget långsamt till startpositionen. Håll axlarna nere.

VIDEO

Du kan se
övningarna på
[aktivtraning.se/
styrka](http://aktivtraning.se/styrka)

ÖVNING	SET X REPETITIONER NYBÖRJARE	SET X REPETITIONER ERFARNA	VILA	ALTERNATIV ÖVNING
BENBÖJNINGAR	4 x 8-10	1 x 12-10-8-6 + 1 x max	60-120 sek	FRONTBÖJ
BÄNKPRESS	4 x 8-10	1 x 12-10-8-6 + 1 x max	60-120 sek	SNEDA LYFT MED VIKTER
HIP THRUST	4 x 8-10	4 x 8-10	60-90 sek	MARKLYFT
CHIN-UPS		4 x 5-10	60-90 sek	PULL-UPS
LAT PULL-DOWN	4 x 8-10		60-90 sek	CHIN-UPS
TRICEPS PUSH-DOWN M. REP		2-3 x 8-10	45-60 sek	TRICEPS EXTENSION M. VIKTER
BICEPS CURLS M. HANTLAR		2-3 x 8-10	45-60 sek	BICEPS CURLS
STÅLMANNEN PÅ BÄNK	3 x 5-8	3 x 5-8	60 sek	HIP THRUST
PLANKAN	3 x 30-60 sek	3 x 45-75 sek.	60 sek	RKC-PLANKAN

GRUPPTRÄNING

Ibland kan det
vara bra att an-
mäla sig till ett
grupptränings-
pass för att få
lite variation.
Här är några
pass för dig
som tränar för
att bli starkare.

Crossfit

Pass med hög
intensitet. Styr-
ka och kondi-
tion kombine-
ras. Du tränar
med kroppsvikt,
fria vikter, kett-
lells osv.

- + Styrka
- + Kondition
- + Viktnedgång
- + Variation

Bodypump

Här handlar det
om traditionell
styrketrä-
ning. Ett pass
med fokus på
grundläggande
styrkeövningar.

- + Styrka
- + Muskeltillväxt

TRX

Träning med
TRX-band
är mycket
populärt just
nu. Samtliga
övningar görs
med kroppsvik-
ten som enda
belastning.

- + Styrka
- + Muskeltillväxt
- + Bål
- + Kroppskontr.

Kettlebells

Ett pass med
hög intensitet.

- + Styrka
- + Kondition
- + Kroppskontr.
- + Viktnedgång
- + Variation
- + Rörlighet



ENDAST
ERFARNA



ENDAST
ERFARNA


TRICEPS PUSH-DOWN MED REP

TRÄNAR: Triceps.
GÖR SÅ HÄR: 1) Fatta tag i ett rep i drag-apparaten och ställ dig med ansiktet mot maskinen. Stå med höger fot lite framför vänster fot, böj överkroppen lätt framåt och håll repet i händerna vid bröstkorgen. Överarmarna ska vara i en lodrät position. **2)** Pressa långsamt ned händerna tills armarna är raka. **3)** För tillbaka repet till startpositionen.

BICEPS CURLS MED HANTLAR

TRÄNAR: Biceps.
GÖR SÅ HÄR: 1) Stå med höftbrett avstånd mellan fötterna, sträck på bröstkorgen och titta rakt fram. Håll ett par hantlar i händerna. Handflatorna ska peka inåt mot kroppen. **2)** För upp hantlarna till axlarna. När händerna befinner sig framför kroppen ska du vrida dem så att handflatorna riktas uppåt. **3)** Sänk vikterna tillbaka till startpositionen.

STÅLMANNEN PÅ BÄNK

TRÄNAR: Brösttrygg, ländrygg, säte och baklår.
GÖR SÅ HÄR: 1) Lagg dig på mage på en platt bänk. Armar och ben ska vara raka och vidröra golvet. **2)** Lyft samtidigt armarna uppåt och snett framåt (tummarna uppåt) samt benen uppåt och snett bakåt. Håll samma position i 10-15 sekunder. **3)** Sänk sedan ned armar och ben kontrollerat.

PLANKAN

TRÄNAR: Bål.
GÖR SÅ HÄR: 1) Lagg dig på golvet och vila på armbågar och tår. Spänn mage, ben och säte och lyft kroppen så att det blir en rak linje från häl till axlar. Knyt händerna så hårt som möjligt. Håll dig kvar i samma position.

VIKTNEDGÅNG

Om du har lagt på dig några kilo för mycket i sommar så gör det här programmet att du kommer tillbaka på rätt spår igen. Programmet är upplagt så att kaloriförbränningen blir effektivare jämfört med vanlig styrketräning. I kombination med tuff konditionsträning så når du garanterat ditt mål.

- **Fyll på med protein direkt efter träningspasset** – det ger kroppen något att bygga muskler av. 25–30 g protein är lagom för att täcka kroppens behov.
- **Mer aktiviteter till vardags** – det gäller även då du inte befinner dig i gymmet. Ta cykeln till jobbet, promenera mera eller spela fotboll med ungarna.
- **Skaffa en träningskompis.** Om du tränar med en kompis ökar chansen att träningen verkligen blir av eftersom ni har ingått ett avtal med varandra. Dessutom kommer ni att pressa varandra under passen så att ni tar i lite mer.
- **Sov 7–8 timmar per natt.** Utan tillräckligt med sömn går det inte att uppnå några kroppsliga mål. Sömnbrist ökar mängden stresshormoner i kroppen. Det gör att aptiten på fett och socker ökar och att magen blir större.

TRÄNA SÅ HÄR:

Både erfarna och nybörjare

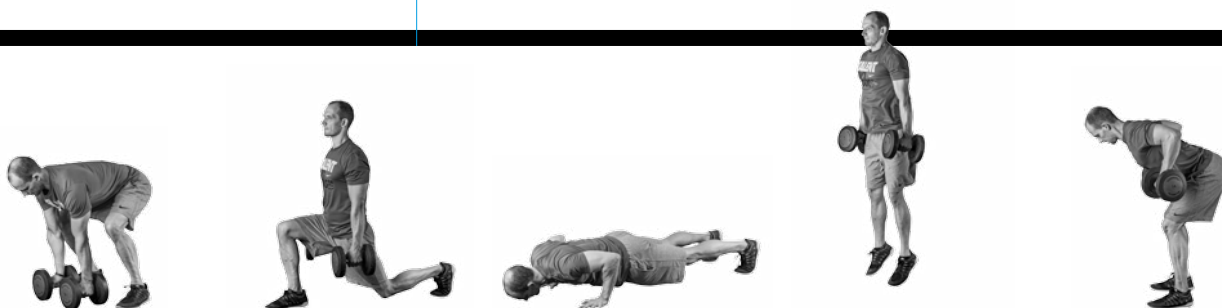
- Träna tre dagar per vecka. Övningar som namnges med samma bokstav i schemat (t.ex. A1, A2 och A3), görs utan vila emellan och med 60–90 sekunders vila mellan seten.
- Håll ett så högt tempo som möjligt under övningarna, dock utan att du slarvar med tekniken.
- Nybörjare kan byta övningar efter att de genomfört programmet 10–12 gånger. Erfarna kan gärna växla mellan programmet och de alternativa övningarna efter några få pass.
- OBS! Förutom det här programmet är det också viktigt att du tränar HIIT eller backryck varje gång så att du får lite intensivare konditionsträning.

TÄNK PÅ

ATT TRÄNA
HIIT ELLER
BACKE VARJE
GÅNG – SE
SID 24

MAGRUTOR FORMAS I KÖKET

Det här programmet sätter fart på förbränningen, men för att få synliga magrutor gäller det också att äta rätt. Ät en nyttig och varierad kost med få kalorier. Undvik stärkelse, frukt och onyttiga fettkällor, och välj kalorisnåla grönsaker och magert kött i stället. Det ger dig en bra start.



HELKROPPS- ATTACK

TRÄNAR: Hela kroppen.
GÖR SÅ HÄR: 1) Stå med fötterna höftbrett isär. Håll ett par hantlar med böjda armar vid bröstkorgen. **2)** Böj dig ned och håll vikterna framför fötterna. Samtidigt som du håller i vikterna hoppar du tillbaka med fötterna så att du hamnar i armhävningssposition. **3)** Hoppla framåt. Res på dig och för upp vikterna mot bröstkorgen.

UTFALLSSTEG

TRÄNAR: Fram- och baklår samt säte.
GÖR SÅ HÄR: 1) Stå med fötterna axelbrett isär och rätta på ryggen. Håll ett par hantlar med armarna längs sidorna. **2)** Ta ett långt steg framåt. När den främre foten nuddar golvet böjer du på knät och sänker kroppen tills det främre låret blir parallellt med golvet. **3)** Skjut ifrån kraftfullt med det främre benet och återgå till startpositionen. Byt ben.

ARMHÄVNINGAR

TRÄNAR: Bröst, axlar, triceps och bål.
GÖR SÅ HÄR: 1) Stå i armhävningssposition med raka armar. Spänn magen och sätet. Det ska bildas en rak linje från fötterna och upp till nacken. **2)** Böj i armbågarna och sänk kroppen tills bröstkorgen befinner sig rakt ovanför golvet. **3)** Pressa dig tillbaka till startpositionen.

SQUAT JUMPS

TRÄNAR: Säte, framlår, baklår, innerlår samt bål och balans.
GÖR SÅ HÄR: 1) Stå med fötterna axelbrett isär och med ett par hantlar i händerna. **2)** Pressa rumpan bakåt och böj på knäna tills ovansidan av låren blir parallell med golvet. **3)** Pressa ned fötterna hårt mot golvet och hoppa så högt du kan. (Du kan också göra övningen utan vikter genom att du knyter händerna bakom nacken).

FRAMÅTBÖJD RODD M. VIKTER

TRÄNAR: Rygg, axlar.
GÖR SÅ HÄR: 1) Stå med fötterna axelbrett isär. Håll ett par hantlar framför kroppen. **2)** Böj i höften och pressa rumpan bakåt. Stanna upp när händerna är vid knäna. **3)** Utan att ändra på vinkeln i överkroppen lyfter du hantlarna vinkelrätt ut från kroppen och upp till axelhöjd. Håll samma position en kort stund medan du drar ihop skulderbladen. Sänk kontrollerat.

VIDEO

Du kan se övningarna på aktivtraning.se/vikt

ÖVNING	SET X REPETITIONER NYBÖRJARE	SET X REPETITIONER ERFARNA	VILA	ALTERNATIV ÖVNING
A1 HELKROPPSATTACK	3-4 x 10	4 x 15		KETTLEBELL SWING
A2 UTFALLSSTEG	3-4 x 10 på varje ben	4 x 10-12		MOTSATTA UTFALLSSTEG
A3 ARMHÄVNINGAR	3-4 x 10	4 x 12-15	60-90 sek	FLOOR PRESS
B1 SQUAT JUMPS	3-4 x 10	4 x 15-20		SPRINT, HÖGA KNÄN
B2 FRAMÅTBÖJD RODD MED VIKTER	3-4 x 10	4 x 10-12		FRAMÅTBÖJD RODD M. STÅNG
B3 SUSPENSION FALL-OUT	3-4 x 10	4 x 12-15	60-90 sek	JACK KNIFE I SUSPENSION
C1 BURPEES	3-4 x 8	4 x 10		BERGSKLÄTTRAREN
C2 BÖJ & LYFT	3-4 x 10	4 x 10		PUSH PRESS
C3 ALTERNATIV RODD	3-4 x på varje arm	4 x 5-8 på varje arm	60-90 sek	ALTERNATIVA ARMHÄVNINGAR

GRUPPTRÄNING

Ibland kan det vara bra att anmäla sig till ett gruppträningspass för att få variation. Här är några pass för dig som tränar för att gå ned i vikt.

Crossfit

Pass med hög intensitet. Styrka och kondition kombineras. Du tränar med kroppsvikt, fria vikter, kettlebells osv.

- + Styrka
- + Kondition
- + Viktnedgång
- + Variation

Bike, indoor-cykling, spinning

Inomhuscykling på speciella cyklar. Ett av de bästa passen när det handlar om konditionsträning. I dag erbjuder många gym pulsmätning, vilket gör träningen ännu effektivare.

- + Kondition

Boxning, combat, kickbox

Fitnessboxning och kickboxning innebär att du får prova på den hårda träningen från kampsportvärlden utan att riskera en blåttira. Högintensiva pass.

- + Kondition
- + Styrka
- + Variation
- + Rörlighet


SUSPENSION FALL-OUT

TRÄNAR: Bål.
GÖR SÅ HÄR: **1)** Fäst TRX-banden så att handtagen är precis under knähöjd. Stå stadigt, böj i höften och greppa handtagen. **2)** Spänn mage, lår och säte kraftfullt. **3)** Pressa kroppen framåt tills du ligger i en armhävningssposition. Sträck armarna så långt fram som möjligt utan att tappa spänningen i bälten. Håll kvar i 1-3 sek. Återgå till utgångsställningen.

BURPEES

TRÄNAR: Hela kroppen, men främst benmuskler.
GÖR SÅ HÄR: **1)** Ligg på golvet – redo för att göra armhävningar. Sträck på armarna. **2)** Hoppa framåt med fötterna så att de kommer fram till händerna. **3)** Skjut ifrån och hoppa så högt upp i luften som möjligt samtidigt som du sträcker armarna i vädret. Landa mjukt och lägg dig snabbt ned i utgångsställningen igen.

BÖJ & LYFT

TRÄNAR: Axlar, biceps och triceps.
GÖR SÅ HÄR: **1)** Stå med axelbrett avstånd mellan fötterna, rak rygg och titta rakt fram. Håll ett par hantlar med armarna längs sidorna. **2)** För upp hantlarna till axlarna och pressa upp vikterna över huvudet i en glidande rörelse. **3)** Sänk vikterna kontrollerat – först till axlarna och sedan tillbaka till utgångsställningen.

ALTERNATIV RODD

TRÄNAR: Överarmar, mage, rygg och axlar.
GÖR SÅ HÄR: **1)** Ligg i armhävningssposition med benen isär och med en hantel i varje hand. Kroppen ska bilda en rak linje från fot till axel. Spänn ben, säte och mage hårt. Greppa vikterna så hårt du kan. **2)** För upp den ena vikten till magen utan att vrida höften. Sänk vikten kontrollerat. **3)** För sedan upp motsatt hantel till magen.

ALLROUND

Det här programmet passar dig som vill ha en **bra, allsidig träning för att du ska komma i form och för att åldern inte ska hinna ikapp dig**. Träningen gör att du blir bättre på att stå emot vardagens alla fysiska och mentala krav samtidigt som livsstilssjukdomar förebyggs.

- **Tyngre vikter.** Om du alltid tränar med lika tunga vikter kommer kroppen att vänja sig vid belastningen och då stannar du upp i utvecklingen. Skriv ned hur många kilo du lyfter under varje enskild övning och se hur du utvecklas.
- **Träna inte lika hårt alla dagar** utan låt dagsformen bestämma. Är du trött efter en hård dag på jobbet, så sänk intensiteten en aning. Du får inte bli slav under ditt träningsprogram.
- **Sätt upp tydliga mål med din träning.** Även om din ambition är allsidig och bred så är det viktigt att du sätter upp mätbara, realistiska och tidsbestämda mål. Målet kan t.ex. vara att nå upp till 35 träningspass före ett visst datum eller att springa 5 km under 25 min. Det gör träningen roligare och leder till att du hela tiden utvecklas.

TRÄNA SÅ HÄR:

Både nybörjare och erfarna

- Övningar som namnges med samma bokstav i schemat (t.ex. A1 och A2), utförs som superset – dvs. du börjar med att göra benböjningar, vilar sedan i 30 sek, fortsätter med bänkpress och hantlar, vilar i 60 sek. och börjar om igen från början.
- Byt övningar efter tre månader.
- Programmet bör utföras två gånger per vecka för att resultatet ska bli så bra som möjligt.
- Träningen kan vara en kombination av styrketräning och gruppträning eller HIIT/backryck.
- Vila minst en dag mellan träningspassen.

SE TILL ATT TRÄNA HIIT ELLER I BACKE OFTA – SE SID 24

TÄNK PÅ TENIKEN

Var uppmärksam på att använda rätt teknik när du tränar. Fel teknik innebär ökad skaderisk – och om oturen är framme riskerar du att få göra ett långt träningsuppehåll. Därmed når du inte de mål du har satt upp. Fråga gympersonalen om du är osäker på hur du ska göra.



GOBLET BENBÖJ

TRÄNAR: Lår och säte.
GÖR SÅ HÄR: 1) Stå med fötterna axelbrett isär, rätta på ryggen och titta rakt fram. Håll upp en hantel eller en kettlebell framför bröstkorgen. **2)** Pressa höften bakåt och nedåt som om du ska sätta dig på en stol. Du ska gå så djupt ner att låren blir parallella med golvet. Hälarna ska vara i golvet. **3)** Sträck på benen och återgå till startpositionen.



BÄNKPRESS MED HANTLAR

TRÄNAR: Bröst, triceps och axlar.
GÖR SÅ HÄR: 1) Ligg på rygg på en plan bänk. Håll hantlarna i händerna med raka armar. Händerna ska befinna sig ovanför axlarna. **2)** Sänk hantlarna tills de befinner sig nere vid bröstkorgen. Överarmarna ska vara vinklade i 45 grader jämfört med kroppen när de är längst ned. **3)** Pressa upp hantlarna med raka armar igen.



ENBENS-MARKLYFT

TRÄNAR: Baklår, säte, ländrygg och balans.
GÖR SÅ HÄR: 1) Stå på ett ben och håll en hantel i motsatt hand. Rätta på ryggen. **2)** Luta dig framåt samtidigt som du böjer i höften och lite på knät på ståbenet. Det andra benet kan du sträcka bakåt för att få bättre balans. Gå så långt ned som möjligt med överkroppen utan att krumma ryggen. **3)** Rätta dig upp till stående ställning igen.



RODD PÅ LUTANDE BÄNK

TRÄNAR: Brösttrygg och biceps.
GÖR SÅ HÄR: 1) Ligg på mage på en lutande bänk. Håll en hantel i varje hand och låt armarna hänga lodrätt ned. **2)** För upp hantlarna till magen. Håll samma position i 1–2 sekunder. **3)** Sänk vikterna kontrollerat.



AXELLYFT MED HANTLAR

TRÄNAR: Axlar och triceps.
GÖR SÅ HÄR: 1) Stå med fötterna axelbrett isär, rätta på ryggen och titta rakt fram. Håll ett par hantlar vid axlarna – handflatorna ska vara vända mot kroppen. **2)** Spänn musklerna i ben, säte och bål och pressa upp hantlarna ovanför huvudet tills armarna blir raka. **3)** Sänk hantlarna kontrollerat.

VIDEO
Du kan se
övningarna på
[aktivtraning.se/
allround](http://aktivtraning.se/allround)

ÖVNING	SET X REPETITIONER NYBÖRJARE	SET X REPETITIONER ERFARNA	VILA	ALTERNATIV ÖVNING
A1 GOBLET BENBÖJNINGAR	3 x 9-12	4 x 8-10	30 sek	BENBÖJNINGAR
A2 BÄNKPRESS MED VIKTER	3 x 9-12	4 x 8-10	60 sek	LUTANDE BÄNKPRESS
B1 ENBENSMARKLYFT	3 x 9-12	4 x 8-10	30 sek	HIGH-PULL
B2 RODD PÅ LUTANDE BÄNK	3 x 9-12	4 x 8-10	60 sek	ENARMSRODD
C1 AXELLYFT MED HANTLAR	3 x 9-12	3 x 8-10	30 sek	AXELPRESS
C2 LAT PULL-DOWN	3 x 9-12	3 x 8-10	60 sek	PULL-UPS
D PALLOF PRESS PÅ KNÄ	2 x 10 till varje sida	2 x 10 till varje sida	45 sek	STÅENDE PALLOF PRESS
E STÅLMANNEN PÅ BÄNK	3 x 5-8	4 x 6-10	60 sek	HYPEREXTENSION



LAT PULL-DOWN
TRÄNAR: Rygg, biceps och axlar.
GÖR SÅ HÄR: 1) Sitt i dragapparaten med ansiktet mot maskinen. Greppa handtaget med ett överhandsgrepp axelbrett isär. Sitt så långt bak att du kan hålla överkroppen lodrät. **2)** Dra ned handtaget till den översta delen av bröstkorgen samtidigt som du sträcker upp bröstkorgen. **3)** För tillbaka handtaget långsamt till startpositionen. Håll axlarna nere.



PALLOF PRESS
TRÄNAR: Bål och säte.
GÖR SÅ HÄR: 1) Sitt på knä med sidan mot dragapparaten och med ett D-handtag i händerna. Fästet på maskinen ska vara i brösthöjd. **2)** Ta ett par steg bort från maskinen så att du känner ett drag som försöker vrida överkroppen mot maskinen. **3)** Sträck ut armarna framför dig och håll samma position i 1-2 sekunder, innan du för armarna in mot kroppen igen. Vrid inte på kroppen.



STÅLMANNEN PÅ BÄNK
TRÄNAR: Brösttrygg, ländrygg, säte, baklår.
GÖR SÅ HÄR: 1) Lagg dig på mage på en plan bänk. Armar och ben ska vara raka och vidröra golvet. **2)** Lyft samtidigt armarna uppåt och snett framåt (tummarna uppåt) samt benen uppåt och snett bakåt. Håll samma position i 10-15 sekunder. **3)** Sänk sedan kontrollerat.

GRUPPTRÄNING

Ibland kan det vara bra att anmäla sig till ett gruppträningspass för att få lite variation i träningen. Följande pass ger allsidig och bra träning.

Crossfit

Pass med hög intensitet. Styrka och kondition kombineras. Du tränar med kroppsvikt, fria vikter, kettlebells osv.
+ Styrka
+ Kondition
+ Viktnedgång
+ Variation

Kettlebells

Ett pass med hög intensitet.
+ Styrka
+ Kondition
+ Kroppskontr.
+ Viktnedgång
+ Variation
+ Rörlighet

Boxning, combat, kickbox

Pröva den hårda träningen från kampsportvärlden utan att få någon blåttara.
+ Kondition
+ Styrka
+ Variation
+ Rörlighet

TRX

Träning med TRX-band är mycket populärt just nu. Samtliga övningar görs med kroppsvikten som enda belastning.
+ Styrka
+ Muskeltillväxt
+ Bål
+ Kroppskontr.

HIIT

HIIT innebär träning med korta, högintensiva intervaller som följs av kort vila innan man börjar om igen. **Ett bra sätt att förbättra konditionen och öka förbränningen.** Kör HIIT-intervaller på en stationär cykel eller en crosstrainer.

	TID	RPM (TRAMPTAG/MIN), CYKEL	STRIDES (ANTAL STEG/MIN), CROSSTRAINER
UPPVARMN.	0:00-3:00	70-80	110-140
SPRINT	3:00-3:30	> 100	> 180
JOGG	3:30-4:30	70-80	110-140
SPRINT	4:30-5:00	> 100	> 180
JOGG	5:00-6:00	70-80	110-140
SPRINT	6:00-6:30	> 100	> 180
JOGG	6:30-7:30	70-80	110-140
SPRINT	7:30-8:00	> 100	> 180
JOGG	8:00-9:00	70-80	110-140
SPRINT	9:00-9:30	> 100	> 180
NEDVARVN.	9:30-11:00	70-80	110-140

BACKRYCK

På ett löpband kan du köra intensiva back-intervaller som sätter fart på förbränningen och förbättrar konditionen.

Gör så här:

- Börja med 3-4 minuters uppvärmning, då du ökar lutningen och farten sakta men säkert.
- Ställ in lutningen på 8-10 grader och en lagom fart (gärna snabbare än 12,5 km/h).
- Kör 8-10 sprintintervaller à 20-30 sekunder följt av 40-60 sekunders vila då du joggar sakta.



3 TRÄNINGSPASS-APPAR

Det finns **massor av appar som gör träningen lite roligare och effektivare**. De elektroniska träningskompisarna hjälper till att hålla motivationen uppe.

PACT

PLATTFORM: iOS, Android.
FAKTA: Tjåna pengar på att träna. Du ingår en pakt med dig själv – t.ex. att du ska träna tre pass i veckan. Då satsar du en peng på vad det kommer att kosta för dig om du missar ett träningspass – vanligen fem dollar. Om du når ditt veckomål får du pengar från andra användare som inte har nått sina mål – ofta 0,5-2 dollar per vecka. Om du missar ditt veckomål betalar du fem dollar för varje missat träningspass. Appen bygger på studier i hur man ändrar folks vanor – via vinster eller böter.



FITOCRACY

PLATTFORM: iOS, Android.
FAKTA: Den här appen är en kombination av en träningsdagbok online och ett socialt nätverk. I Fitocracy kan du registrera och spara dina träningspass med övningar, set, repetitioner, vikter, tider osv. Varje gång du matar in ett träningspass får du poäng. Du kan även välja mellan olika utmaningar som du ska försöka att genomföra. Du kan dessutom följa och chatta med andra användare och vara med i grupper som delar samma intressen som dig.



HOT5

PLATTFORM: iOS.
FAKTA: Om du saknar inspiration, eller om du har energi kvar efter dagens träning, så är Hot5 en bra app. Den innehåller massor av träningspass à fem minuter i kategorierna abs & core, butt & legs, cardio & agility, muscle & strength samt yoga & flexibility. Du får också tips om hur du kan träna hemma utan redskap.