

A man in a striped tank top and white shorts is running through a lush green forest. The ground is covered in moss and grass, and there are many trees in the background. The scene is bright and sunny.

# TRÄNA INFÖR SOMMAREN

Här är en kort guide för dig som vill ha träningstips och lättare kostråd inför sommaren. Enklare övningar som man kan göra utomhus och det är både för dig som vill sätta igång och dig som vill avancera. ▶

TEXT: TOVA HÖGLUND

FOTO: AXEL FORSBERG

## TRÄNING

**JAG HAR STÄLLT** ett antal frågor om kost och träning till de två blivande hälsocoacherna Alexander och Emma. Här kan du läsa om deras bästa tips!

### Hur kommer man enkelt igång?

Testa dig fram genom olika träningspass och se vad du fastnar för! Träna det du tycker är roligt! Träna med en vän, är man två så har man inte lika lätt att hoppa över träningen. Sätt upp smarta mål!

### Promenader, springa, styrka?

Övningar som du kan göra hemma t ex knäbly och utfall. Mycket magträning går ut på kroppsvikten i exempelvis situps och crunches, ifall man vill avancera och komma åt sidomuskulaturen i magen så kan du slå med vänster hand på utsidan av höger knä. Promenader som är mer lågintensiv träning är bra för viktneidgång. det När det gäller högintensiv träning är det intervaller jag skulle rekommendera, eftersom man blandar både hög- och lågintensivt. Något att tänka på innan du börjar springa är att du helst börjar med promenader/powerwalks och joggning för att värma upp benhinnorna. Om du inte gör det riskerar du benhinneinflammation vilket är väldigt tråkigt. Styrka är bra både för muskeluppbyggnad och förbränning.

### Hur kan man avancera från enkelt till svårare övningar?

Man skulle kunna krydda sin dagliga jogg med lite utfall i backe eller stanna upp och göra knäböj för att sedan fortsätta en viss sträcka. För att avancera kan du ju även tillägga mer vikt.

### Vilkar roliga utomhusövningar kan man enkelt göra?

Lägga upp ett pass med funktionella övningar som man gör ute, eller som jag tidigare nämnde med att man ändrar den dagliga joggen. Intervaller är kul då du får en annan syn på mål eftersom du har delmål igenom hela intervallen.

När jag är ute och springer så hittar jag föremål längs vägen som jag enkelt kan använda i träningen.

- Trappintervaller (spring upp och ner)
- Smala pushups mot en bänk eller nerfällt träd.
- Knäböj i trappa.

En rolig övning kan vara att ta en skottkärra och fylla med ved, sand eller det man hittar. Spring så snabbt du kan ca. 150 m. Vila 30 sek och spring därefter igen.

### Om man tappat träningsmotivation, hur kan man då göra för att komma igång igen?

Testa något nytt, hitta nya mål, kolla tillbaka på tidigare bilder om du tagit några och huvudsaken är att du ska lida och ha kul samtidigt.

Sätt upp mål. Att ha något att kämpa för gör träningen lättare

och man kör lite hårdare.

Känslan man får efter ett träningspass, när du står där alldeles svettig med ett linne som har bytt färg och med endorfiner pumpandes ut i blodet är helt underbar!

Packa träningsväskan kvällen innan och åk direkt till gymmet efter skolan/jobbet.

### Hur ser ett effektivt träningspass ut?

Det kan variera alltifrån 4 minuter till 80 minuter, rekommenderat är 30 minuters vardaglig motion och 45 minuter på gymmet eller liknande.

Inför ett styrketräningspass ser jag alltid till att ha ätit en rejäl måltid för att ha energin till passet. När jag är på gymmet har jag fullt fokus på det jag gör. Försöker köra med kort vila mellan övningarna så att det blir ett tempo i bytena.

### Favoritövningar?

Marklyft, stående rodd, militärpress m.m.

Några utav mina absolut favoriter på gymmet om jag måste välja är knäböj, marklyft, bencurl, tåhävningar

### Kort träning som ändå ger resultat?

Ett tabatapass som tar ca 15. Det är intensivt, svettigt och tungt. Men känslan man får efteråt är helt obeskrivlig! Har man ont om tid men ändå vill få till sin dagliga motion är ett tabatapass optimalt! Det är väldigt effektivt för muskeluppbyggnad och fettförbränning.



## ÖVNINGAR

1. Armhävningar mot bänk
2. Situps
3. Pullups
4. Squats med stödhyäl
5. Tränar axlar
6. Utfall & Bicepscurl