



TESTA MULTI- TRÄNING!

Att styrketräna behöver inte betyda maskiner och tunga vikter. I månadens program testas kroppens funktionalitet. Och vi lovar – du blir svettig!

Program José Nunez **Foto** Mikael Gustavsen

Smink Susanne Persson **Modell** Pernilla Blomquist





Foto: Johan Olsson

»Det finns inga felaktiga rörelser, bara felaktig belastning«

José Nunez är en av landets mest namnkunniga personer när det kommer till funktionell träning. Han är fystränare med bland annat träningskonceptet aerobox på sin meritlista.

»Du ökar fettförbränningen«

Varför ska man träna funktionellt?

– Man får bättre balans, motorik och avståndsbedömning. Tanken är att man ska försöka isolera musklerna så lite som möjligt. I dag tränar vi inte många av de funktioner vi behöver i det vanliga livet, vi är svagare och mer passiva än tidigare. Hjärnan påverkas av denna typ av träning eftersom det handlar om hela kroppen och hjärnans funktion på samma gång.

Vem ska träna multiträning?

– Alla kan göra det här programmet, det gäller bara att börja på sin nivå. Om det känns för vingligt – backa och gör det lite enklare. Samtidigt gäller det att söka sig till instabilitet, det är viktigt för oss att träna på det.

Vilka tips har du till en rookie på funktionell träning?

– Det finns inga felaktiga rörelser, bara felaktig belastning. Testa basrörelser och se vilka fel man gör, det är viktigt att hela tiden känna efter i kroppen vad som känns bra och inte. Börja där du har kontroll, men sträva hela tiden efter att utvecklas. Strunta i set och repetitioner, kör tills du är trött istället.

Får man muskler av att träna funktionellt?

– Ja, funktionell träning motverkar inte muskler. Och dessutom behöver man inte köra lika länge eftersom många muskelgrupper aktiveras i varje övning. En annan positiv aspekt är att fettförbränningen ökar.

Så använder du programmet

Om du redan tränar på gym några dagar i veckan kan du byta ut ett av passen mot multiträning. Det fungerar förstås att köra fler pass om du vill det. Sträva efter att gå igenom övningarna minst en gång, om du vill kan du gå igenom dem flera gånger. Reglera tid och belastning beroende på din kapacitet och mål med träningen. Gör varje övning i allt från 30 sekunder med tyngre belastning till lite lättare i ungefär 60 sekunder.

1. Tricepspress med utfallsteg

Du behöver: Gummiband eller draghiss på gym.

Gör så här: Fäst gummibandet lågt eller låt en kompis hålla dem vid golvet. Starta rörelsen i utfallposition med rak hållning i överkroppen och händerna placerade bakom nacken. Ta ett steg framåt tills fötterna står parallella med varandra samtidigt som du pressar upp armarna mot taket. Håll kontrollerat emot när du går tillbaka. Upprepa med andra benet. Om du tränar med en kompis kan hon eller han dra ner armarna på dig samtidigt som du kämpar emot. Det ger större effekt.

Tänk på att: Jobba med aktiv bål och en naturlig svank. Börja med att göra rörelsen i ett tempo som du behärskar för att sedan öka till ett som känns bekvämt.

Tränande muskler: Främst rumpa, ben, triceps och mage.

Fördelar med multiträning

- ✓ Du sparar tid
- ✓ Kroppen tränas funktionellt – rörelserna liknar de du gör i vardagen
- ✓ Enkelt att träna var som helst
- ✓ Lätt att variera nivå – börja där du känner dig bekväm. Men kom ihåg att utmana dig själv!

»Om det känns för vingligt – backa och gör det lite enklare. Samtidigt gäller det att söka sig till instabilitet, det är viktigt för oss att träna på det«



Gör varje övning i allt från 30 sekunder med tyngre belastning till lite lättare i ungefär 60 sekunder.



Steg 1



Steg 2



2. Rotation bak/ liggande bicepscurl

Du behöver: Gummiband

Gör så här: Sätt dig på golvet så att du kan sitta upprätt med överkroppen. Dra handen växelvis till axeln. Armbågens position är strax under axeln. Efter en förutbestämd tid lägger du dig på golvet. Dra upp händerna mot axlarna. Övningen vänder när gummibandet når fram dit. Håll emot kontrollerat när du går tillbaka till utgångsläget.

Tänk på att: I första övningen jobbar du med hög armbåge och drar armen bakåt tills tummen kan vidröra axeln. I andra övningen är det viktigt, för att du ska träna säkert, att du inte drar upp händerna mot ansiktet, utan vid sidan om det.

Tränande muskler: Främst rygg, baksida axlar och biceps.



3. Peakmage med rotation

Du behöver: En vikt på fyra till tio kilo.

Gör så här: Balansera på rumpan med yttre magmuskeln ihopdragen och benen lätt böjda. Med vikten i ena handen sträcker du armen mot foten och sedan tillbaka till utgångsläget igen. Byt hantelhand varannan gång. Rörelsen ska vara kontrollerad.

Tänk på att: Undvik att jobba med svanken, du ska inte känna obehag i ländryggen.

Tränande muskler: Magens alla muskler och till viss del axeln.





4. Tricepspress på boll

Du behöver: En fitnessboll samt hantlar eller en stång.

Gör så här: Lagg dig på rygg över bollen, så långt bak du kan och törs. Hantlarna placerar du på varsin sida om huvudet. Gör en situp och dra samtidigt hantlarna upp mot taket. Håll kontrollerat emot på tillbakavägen.

Tänk på att: Börja rörelsen med utsträckta magmuskler. Känn dig fram så att du inte går för långt ner till en början – du vill ju inte rasa av bollen.

Tränande muskler: Främst magen och triceps.

En riktig utmaning!

5. Powermove

Du behöver: Gummiband eller draghiss i gymmet.

Gör så här: Stå med en lätt framåtböjd överkropp och höger ben sträckt rakt bakåt, helst utan att foten rör vid golvet. Höger arm håller armbågen låst intill kroppen och handen vid axeln. Dra in knäet mot kroppen samtidigt som du drar armen neråt, bakåt. Gå långsamt tillbaka i en kontrollerad rörelse.

Tänk på att: Armbågen ligger låst i pendelrörelsen.

Tränande muskler: Förutom mycket stabilitet och motorik tränar du triceps.



» En övning som garanterat kommer att dra blickarna till dig när du kör den på gymmet «

6. Måsen

Du behöver: Ett par hantlar.

Gör så här: Stå så att överkroppen ligger i linje med golvet. Benet är indraget så nära bröstkorgen som möjligt, armarna hänger rakt ner mot golvet. Pressa ut och upp armarna åt sidan, samtidigt som du sträcker ut benet bakåt. Gå tillbaka till utgångsläget utan att du vidrör golvet med det jobbande benet.

Tänk på att: I det sträckta läget ska överkropp och ben ligga i linje med golvet. I armarnas högsta läge ska handflatorna vara riktade rakt ner mot golvet.

Tränande muskler: Förutom mycket balans och stabilitet i bål och bäcken så tränar du baksida axlar/rygg och till viss del rumpan.





»Det här är en kryddad
bicepsövning«



7. Athletic curls

Du behöver: Hantlar eller stång.

Gör så här: Stå stadigt med hantlarna utmed kroppen. När du pressar upp dem lyfter du samtidigt upp ett ben och när du vänder övningen sänker du armar och ben på samma gång. Upprepa med andra benet.

Tänk på att: Utmaningen ligger i att utföra rörelsen utan att göra avkall på balansen. Sträva efter god stabilitet i bålen under hela rörelsen.

Tränande muskler: Förutom balans och stabilitet även biceps.

Tänk rörelse innan du börjar fundera över längden på den här övningen. När du klarar 20-25 sekunder med god kontroll kan du börja öka belastningen.

8. Peakrotation

Du behöver: Gummiband och gärna en partner.

Gör så här: Börja med vänster ben indraget under kroppen och höger arm placerad nedanför bröstet, med handen vid vänster arms armbåge. Pressa benet bakåt, uppåt och dra ut din högra arm tills den pekar rakt ut från kroppen. Gå tillbaka i en kontrollerad rörelse.

Tänk på att: Jobba med spänd mage och god balans. Övningen är komplex och kräver god kontroll.

Tränande muskler: Främst bålen, axlar och skulderbladspartiet, men hela kroppen får sig en omgång.

*Tips!
För tungt? Behåll båda fötterna på marken.*

Klipp ut och spara!

Magazine Fitness

José Nunez multiträning i Fitness Magazine nr 8/08.



1. Tricepspress med utfallsteg



5. Powermove



2. Rotation bak/liggande bicepscurl



6. Måsen



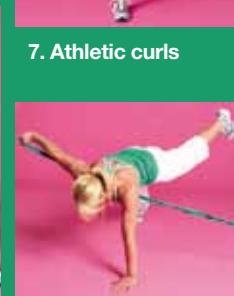
3. Peakmage med rotation



7. Athletic curls



4. Tricepspress på boll



8. Peakrotation