



BLI EN TRÄNINGSANARKIST AV STORA MÅTT!

Under sommaren har jag helt omedvetet hamnat i en slags aktiv subkultur som fått mig att träna med andra människor och under andra former.

TEXT: JOSE NUNEZ

Det kom sig att jag under tidig sommar började cykla till min träningsklubb från Svedmyra där jag bor. Vägen går förbi Globens idrottskomplex och Gullmarsplan (stockholm). Och det var där någonstans som det började. Först var jag inte medveten om det, men efter någon vecka kände jag att atmosfären ändrades kring nämnda område. Jag blev lite mer stressad, började trampa fortare, kände att jag hukade mig över styret allt mer för att på så sätt få mer tryck på pedalerna. Vart efter blev jag allt mer medveten om vad som höll på att hända med mig. Jag höll på att förvandlas till en svettig cykelanarkist av stora mått. När insikten infunnit sig såg jag plötsligt hur cyklister från olika väderstreck samlades upp kring globen/gullmarsplan. Cyklister som med sammanbiten min och hög fart skulle ta sig fram till varje pris. Gud nåde dig om du som gående tog ett felsteg över på cykelbanan. Det hade kostat din lilltå en blånegel. Det fanns en medvetenhet och beslutsamhet som man sällan ser i gymmen. Hela tiden låg de och bevakade sin position i klungan. Vid

rödljus kom rovdjursinstinkten fram hos vissa som med illa dold avsikt försökte att tränga sig före andra. Den enda gång jag kände att gruppen enades till ett kollektiv var när något for förbi mot rött ljus, om blickar då kunde döda skulle cyklisten som for förbi vart död och kremerad innan han påbörjat nästa tramtag. Vid mina insiktsfulla studier observerade jag att det fanns alla typer bland cyklisterna. I cykelklungan som strävade ner mot city såg jag långa, korta, unga och gamla. Av klädseln att döma verkade alla följa trenden – fuck the dress code. En del var i god form en del med bakdelar som krävde en "varning för bred last"-skylt. Kontinuiteten var häpnadsveckande. Från måndag till fredag var det i stort sätt samma människor som alltså åkte på samma ställe vid samma tid, mig inkluderat.

Som vanligt går alla mina tankar i träningsens tecken och jag började fundera över detta fenomen, denna anarkistiska cykelkultur som verkar finnas. Var tar dessa anarki,, cyklister vägen sedan när dom inte kan cykla ut sin energi? Denna

fokus och frenesi som lever ut i cykelvägen, vart tar den vägen? Vad ersätter? Har träningsbranschen något att erbjuda?

Svaret är lika unikt som individen på cykeln och omöjlig att ge ett svar på. Men klart är det skapats en slags tränings subkultur på cykel som får aktiva och sådana som "inte gillar att träna" att träna tillsammans.

Hur är det med dig som läser detta? Har du hamnat i någon subkultur i sommar som gjort att du tränat på ett annat sätt? Eller är det så att du kanske skall söka dig medvetet till en kultur i form av en träningsform som för dig är ny? Börja vandra i berg under hösten? Skriva in dig i en boxningsklubb eller skydda näsan och börja dansa i stället? Vart kan du hitta grupper och individer som lockar fram nya och positiva träningssegenskaper hos dig?

Gör hösten till en tid för inspiration och träningsförnyelse. Tänk på att Ombyte förnöjer O C H slentrianitet är utvecklingens värsta fiender. Nästa sida finner du några övningar!

SNÖRA TILL DET OCH FÅ FANTASTISKA RESULTAT!

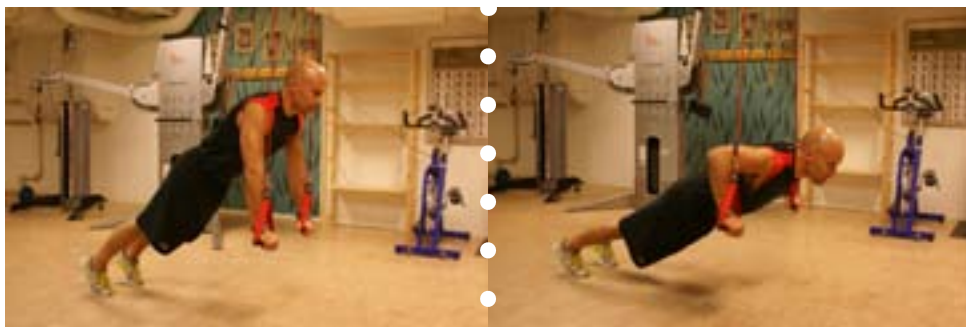
Av apa är vi kommen och som apa kan vi träna. Allt fler börjar upptäcka det som är djupt medärvda rörelsebehov, att hänga i snören. Träningen i snören kan göras på många olika sätt allt beroende på individens behov och mål. REDCORD är ett träningskoncept som efter egen och andras forskning om hur

kroppen stimuleras har tagit fram ett träningskoncept. Det handlar kort om att aktivera de djupa stabiliserande musklerna för att de skall kunna hjälpa de yttre som har hand om själva rörelsen. Snörena hänger från taket och skapar en instabilitet som visat sig vara effektivare än vid bollträning i många hänseende (Tro nu inte att bollträning är dåligt bara för det) Idag används träningen av såväl sjukvård, motion som av elitidrottsmän som vill höja sin prestanda.

Snöra till det nu. Fyra exempel nedan:

PUSH UP

Gammal klassisk övning som blir så mycket effektivare i snörena som skapar instabilitet som stärker bröst, axlar och musklerna mellan skulderbadet. När du har blivit starkare kan du prova att utföra rörelsen med endast ett ben i marken. Sträva efter att hålla neutral svank genom hela rörelsen.



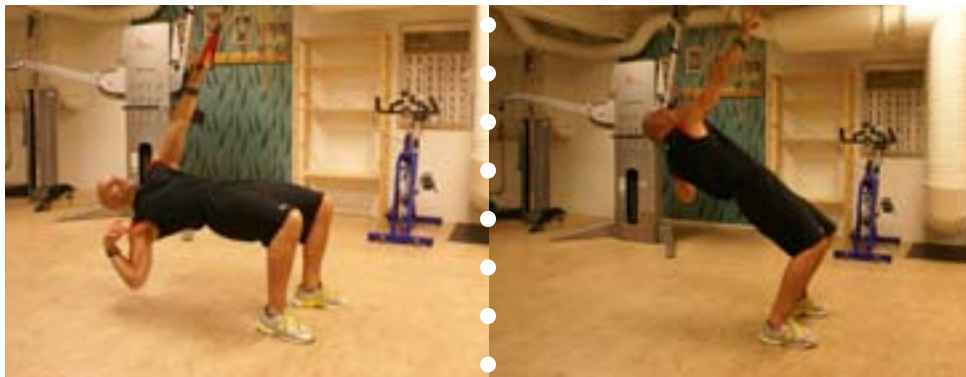
BENCURL

Fantastiskt bra övning för alla som springer av olika anledningar. Lägg öglan på en nivå som gör att du kan pressa dig upp och känna att det är rumpan, inte ländrygg eller baksida lår, som håller dig uppe. Böj benet och dra in hälen mot rumpan. Kan utföras med endast ett ben om du är riktigt stark.



RYGG DRAG

En rotationsövning som stärker din rygg på ett mycket effektivt sätt. Häng ner mot golvet med god hållning. I rörelsen drar du dig upp, sträva efter att få dragarmens tumme till armhålan/axeln.



PEAK MOTION

En multiövning som aktiverar i stort sätt hela kroppen. Det gäller bara att hitta rätt belastningsnivå och sedan ge järnet. När du pressar dig upp på sträckta armar drar du samtidigt in knäna under bröstkorgen utan att låta rumpan fara upp mot taket

