

Friskispressens träningsprogram

Cirkelfys – tuffa tag

Ett Cirkelfyspass på Friskis&Svettis består av nio olika stationer. Här får du ett smakprov!

- Ta hjälp av vad du har hemma eller testa med redskapen i gymmet.
- Värm upp i 7–10 minuter. Gör rörelser där stora delar av kroppen engageras samtidigt.
- Gör varje övning i 40–45 sekunder och vila 10–15 sekunder mellan. Kör igenom stationerna tre varv.
- Vill du ha längre uppvärmning, gör första varvet lite lugnare.
- Orkar du inte övningarna med perfekt teknik, vila några sekunder eller gör övningen lättare eller långsammare.

- Utgå från grundpositionen: lätt indragen navel, neutral svank och nacke. Sträva efter att bli "lång" i alla övningar – utan att svanka. Fötterna lätt isär och stadigt i golvet om det är en stående övning.



Knäböj på bosuboll

HUR: Ta stöd mot något, kliv upp på bollen och hitta balansen (är det för vingligt, vänd den runda sidan upp). Utgå från grundpositionen. Böj i knäna och höften. Gå ner så långt du klarar utan att fälla för mycket i höften eller krumma ländryggen. Ett tips är då att sträcka armarna rakt ut framför kroppen. Res upp igen.

UTMANING: Greppa en skivstång axelbrett. Sträck armarna rakt upp. Sträva efter att dina armar ska vara i samma linje som din överkropp hela tiden.

VARFÖR: Bra balans- och stabilitetsövning för nästan hela kroppen. Även rörlighet för baksidan av benen och rumpen samt för rygg och axlar om du sträcker armarna ovanför huvudet. Kräver styrka i stora delar av kroppen, men framför allt i bål, rumpa och lår.

UTMANING:
SKIVSTÅNG!



UTMANING:
LYFT
FÖTTERNA!

Jorden runt

HUR: Ligg på mage. Ha blicken rakt ner i golvet – tänk att du förlänger kroppen och nacken i en neutral position. Håll en vikt (1,25 kilo eller bara en penna eller viktklämma) i ena handen. Sträck upp ryggen och håll den statiskt i den positionen hela tiden. För bägge armarna bakåt i en cirkelformad rörelse. Lämna över vikten när båda händerna är över korsryggen. Gör tio åt ena hållet, byt sedan håll. Sträva hela tiden efter att ha armarna raka.

UTMANING: Spänn rumpen och lyft underbenen och fötterna från golvet några centimeter eller ta en tyngre vikt.

VARFÖR: Rörlighet och styrka i axlar och rygg.



Armhävningar på bräda

HUR: Gör en armhävning med en hand längst ut på brädans kortsida och den andra på golvet. Tryck ifrån framför allt med "golvhanden", korsa händerna uppe på brädan och gör armhävningen åt andra hållet. Viktigt är att hela din kropp är rak som en pinne. Undvik att puta med rumpen, svanka, krumma och "hänga" med nacken.

LÄTTARE: Armhävning med knäna i golvet.

VARFÖR: Kräver mycket styrka i bröst, triceps och axlar. Stabilitet och styrka för skuldror, axlar och bål. Tränar även rörlighet i axelpartiet.



Träningsprogram: Magnus Strömberg, utvecklingsansvarig för gym, F&S Riks
Modell: Stefan Haag, gyminstruktör och Cirkelfysledare i F&S Stockholm
Foto: Gösta Elmquist

DETTA TRÄNINGSPROGRAM PLUS ARTIKEL KAN DU HITTA I SIN HELHET I FRISKISPRESSEN NUMMER 1 2009.