

Effektiv hemmaträning

MÅSTE MAN VERKLIGEN gå på gym eller ge sig ut i elljusspåret för att få alla fördelar som träning medför? Nej då! Några enkla redskap och din kropp som vikt är det du behöver för att ta vara på vardagsmotionen.

"Jag har inte tid att träna" Det behöver inte ta så mycket tid i anspråk. Tio minuter om dagen är bättre än inga minuter alls. Kan du dessutom slippa transportera dig till gymmet så har du ytterligare tid till den faktiska träningen.

Analysera din vardag för att se vad du gör som du kan dra ner på till förmån för träningen. Kan du kanske hoppa över något TV program? Ta en halvtimme av lunchrasten för en promenad? Ta cykeln till jobbet istället för buss eller bil? Hoppa av tunnelbanan en eller ett par hållplatser tidigare och ta apostlahästarna sista biten?

En motionscykel hemma i vardagsrummet kan vara en bra investering. Du lämnar inte familjen ensam och du kan titta på ditt favoritprogram samtidigt som du slipar på formen.

Styrketräna är något du också kan göra hemma i vardagsrummet

Styrketräning är till nytta för alla. Många tror att det bara är till för dem som vill öka muskelvolym men styrketräning har många hälsofrämjande effekter: ökad muskelstyrka, muskelmassa, förbättrat syreupptag, uthållighet, sänkt fettmassa, ökad insulinkänslighet, lägre blodtryck och blodfetter, ökad bentäthet, balans, rörlighet, förbättrad mental hälsa, minskad led- och ryggsmärta.

Nedan följer några övningar som lämpar sig för hemmaträning. Det som behövs är gummiband, ett hantelset eller några lämpliga tyngder som redan finns hemma, två mjölkpaket eller två drickaflaskor. Försök göra 2-3 set med ca 10-15 repetitioner. Lycka till!

Av Carolin Helt

Axlar:

Axellyft med gummiband

Stå på gummibandet med fötterna axelbrett isär. Fatta handtagen med handflatan mot låren, lyft handtagen till axelhöjd med armbågarna lätt böjda. Vänd och återgå till startpositionen. Gummibandet ska vara sträckt under hela rörelsen.



Axelpress med hantlar

Stå med fötterna axelbrett isär. Ta två hantlar, eller de tyngder du har till hands, och håll dessa i axelhöjd. Pressa hantlarna rakt upp, behåll en lätt böjning i armbågen i slutläget. Återgå till startpositionen.

Mage:



Raka crunch

Ligg på rygg med böjda knän och fötterna i golvet. Ha händerna korsade över bröstet. Dra ihop magmuskulerna och rulla upp så att axlarna lättar från golvet. Stanna en stund i det läget innan du vänder tillbaka. Tänk att du har ett litet gummiband i naveln som drar bröstet mot dig. Försök "förkorta" magen i rörelsen.

Ben:

Stolsteg

Här behövs ett stadigt bord eller en stol. Stå med fötterna höftbrett isär. Kliv upp på stolen med ena foten. Pressa dig upp så att båda fötterna står på stolen. Vänd och gå tillbaka med samma ben. När setet är klart gör du samma sak med det andra benet.

Jägarställning (ej i bild)

Luta dig mot en vägg, håll 90 graders vinkel i knäleden. Tänk på att spänna magen så länge du står, och att inte hålla händerna på knäna. Håll armarna rakt ut. Stå kvar i cirka 30-60 sekunder, vila 15 sekunder och gör övningen en gång till.



Bröst:

Armhävning

Ligg på mage med tårna mot golvet och händerna strax utanför axlarna. Pressa kroppen upp genom att sträcka i armbågsleden, vänd innan leden är helt sträckt. Sänk kroppen mot golvet och stanna innan bröstet nuddar marken. För tungt? Stå på knäna istället för fötterna.



Armar:

Framsida armar/bicepscurl med gummiband

Stå mitt på gummibandet med och greppa handtagen med handflatan upp mot taket. Böj armbågen lätt. Dra handtagen mot dig genom att böja armbågen. Vänd och återgå till startläget. Tänk på att hålla armbågarna stilla något framför kroppen och sänk axlarna.



Dips mot bänk/sängkant/trappa

Ta ett bra grepp mot bänken axelbredd mellan händerna. Stå på hälarna lite länge fram och sedan böjer du på armbågarna och går ner till max 90 grader. Tänk på att ha så rak rygg som möjligt.

Hemma kan du använd till exempel sängkanten eller en trappa. Ungefär 40 centimeters höjd är bra, men även högre går. Tänk på att övningen ska utföras långsamt och att du inte ska gå ner för djupt, när du böjer axelleden och armbågen se till att göra det långsamt och kontrollerat.

Rygg:

Diagonallyft

Stå på alla fyra med händer och knän i golvet. Håll ryggen rak. Spänn bålen. Lyft parallellt vänster arm och höger ben så högt du kan. Gå tillbaka till startläge och växla.



Rodd med gummiband

Sitt med gummiband runt fötterna, lätt böjda ben. Böj armbågsleden och dra handtagen mot dig i bröst-höjd. Armbågarna ska peka utåt sidorna genom hela rörelsen, pressa ihop skulderbladen i slutläget.



Foto: Malin Duvstedt. Kläder från Casall

För fler tips läs "Stora boken om styrketräning" av Marie Kjellnäs och Per Vikman. Boken är full av övningar både för gym- och hemmaträning. Det finns många bra sidor på nätet om hemmaträning bland annat www.iform.se