

Maximal träning med

mmar

STARK instruktör Peter Magnusson på Masthuggat Fitness Club ger oss en genomgång av den nya träningsformen TRX. En träningsform som har sitt ursprung i det amerikanska försvarset.

ningar som Single Leg Squat, extremt djupa knäböjningar på ett ben där rumpan nästan nådd golvet. Därifrån ska man ta sig upp, helst utan att dra i remmarna.

Inom TRX finns i rundtal 300 övningar beskrivna vilka alla har namn på engelska. Ibland kan det bli lite tungvrickande med hanter som Flank with Reach Through, vilken Peter Magnusson kort och gott kallar Sidoplankan.

– Var rak i ryggen. Och upp med höften, kommenterar han medan mina bilmskärmer får sig en match.

När posset är avklarat är jag svettig och utsmattad. Men helt klart nöjd. Om övningarna gav någon träningsvärk? You bet.

Dagarna efter passer ömmar det på manns av ställen. Några muskler visste jag knappt att de fanns, som de långt ned i korsryggen, i magmusklernas utkanter och djupet nere mellan skulderbladen. Snart ska de allt få sig en omgång till.

ROBERT DÄGERSTRÖM
031-62 40 00 son@afp.se

TRÄNING MED TUFF BAKGRUND



- TRX har sitt ursprung i Navy Seal, ett av det amerikanska försvarsets specialförband. I dag används den fortfarande inom militären men också av poliser, toppidrottsmän och vanligt folk. Träningsformen har varit stor i USA under flera år och växer nu även i Sverige.
- I Göteborg ges TRX-klasser hos Masthuggat Fitness Club, som kör 45-minuters pass tre gånger i veckan. Klasserna ingår i det ordinarie medlemskapet. Därutill ingår TRX i Military Fitness, som ger träning i Göteborgsområdet, samtidigt som Sport-life Almedal erbjuder TRX-introduktionsklasser.
- Dessutom ger Concept träningsredskap utbildningar runt om i landet. Företaget säljer även utrustningen liksom Budō & Fitness-buderna. Ett komplett träningspaket, inklusive dvd, går på mellan 1 500 och 2 000 kronor.
- TRX är ett effektivt komplement till gymträning eller annan aktivitet och kan också utföras grenspecifikt, för t ex golf, häcklöpning eller kampsport.

Bilder: LISA THANNER

3 FRÅGOR
TILL...

... Jonas Leijonhufvud



Före detta ekonomijournalist på Dagens Nyheter, som efter att ha deltagit i tidningens Kom i form-serie, blivit en sundare människa och nu skrivit boken Bli en ny man – från lönnfet till glödhögt på 60 dagar.

Du gick från lönnfet till glödhögt på 60 dagar. Vilket är receptet?

– Att äta grönsaker, fisk, fågel och kött. Var inte alltför rädd för fett, särskilt lax, nötter och avokado är bra. Ta bort alla sötsaker och snabba kolhydrater och få upp ämnessättningen genom att röra dig dagligen. Träna tre gånger i veckan, varav ett konditionsbaserat löppass, exempelvis löpning eller långskidor, som du ökar varje vecka.

Var du varit jobbigast?
– Att dra ner på sötsakerna, de första två, tre veckorna ville jag nästan bli placerad i isoleringsburet. Jag hade svårt att koncentrera mig när det stod bullar på konferensbordet, men efter några veckor släpper sugdet. Det var även tufft att börja springa långt. Man måste verkligen bestämma sig för att man ska klara att lägga på två kilometer på sin runda varje vecka.

Hur har du lyckats hålla dig kvar vid dina nya vanor?
– Jag tränar fortfarande regelbundet på gym, hemma och i löpspåret. Men jag är väl som de flesta och har gått upp något kilo under vintern och fallit för en del frestelser. Men nu börjar det töa och jag kommer att kunna springa oftare än de fem, sex dagar under året. Orkade med i december. Jag ska springa Stockholm Maraton även i år, så det blir till att trappa upp träningen nu. (TT Spektra)

Bli av med halsbrännan

Det svider i övre delen av magen, du har sura uppblötningar och en brännande känsla i strupen. De flesta känner nog igen symtomen på halsbrännan. Men vad gör man när man drabbas? Det finns mediciner, men ännu bättre är att ändra sina levnadsvanor. Livsvik mat som är fet, starkt kryddad, rökigt och stekt brukar hjälpa, liksom att äta på regelbundna tider. Kaffe, alkohol, rökning och stress kan också förvärra symtomen. (TT Spektra)

Visste du att...

... 14 procent av alla svenskar är laktosintoleranta, vilket innebär att de inte kan bryta ner mjölksocker? Laktosintolerans är däremot mer än fem gånger vanligare i Sverige än vad forskarna hittills trott, enligt forskning vid Örebro universitet. Trots orsak är den ökade invandringen från regioner där laktosintolerans är mycket vanligare än i de skandinaviska länderna. Ungefär 70 procent av världens befolkning förklar någon gång förmågan att producera laktas, som är det enzym som bryter ner mjölksocker i tarmen. (TT Spektra)

Nytt år – nytt självförtroende
– ny, friskare kropp

Curves är ett redigt 30 minuters träningsprogram för kvinnor, med svaghet hela vägen. Vi använder konditions- och styrkeutrustning för att nå bästa resultat för dig. Den enkla anslutningen till ett över 15 miljoner kvinnor tränar på Curves är det öka förtroende.

Bli medlem nu och få 50 % rabatt PLUS 30 dagar gratis!

Världskändast inom träning för kvinnor

Curves

Stellan ett övertråkigt självförtroende

LUNDY

Kyrkylltorget 2
031-23 69 00

KUNGSBACKA

Teknikvägen 6
0300-148 90

FÖRLINDA

Rådstorget 6
031-45 55 55

*Inbjudande gäller när du väl dinna besöka och se till 12 månaders anslutning. Erbjudandet gäller endast nya medlemmar och inte för medlemmar som redan erbjudanden. Gäller endast på klubbar som är del av kampanjen 3/1/11-20/1/2011. © 2011 Curves International, Inc. curves.com