

VAD ÄR FUNKTIONELL TRÄNING?!

Under 90-talet var den stora trenden styrketräning där kroppsbyggare som t.ex. Arnold Schwarzenegger stod som förebilder. Idag talar man istället om Crossfit, Wellness och Funktionell träning. Denna typ av träning handlar inte om att träna isolerat på en muskelgrupp utan istället att träna *rörelsen*, att musklerna i kroppen arbetar tillsammans precis som de gör i det dagliga livet.

Kroppen är byggd för rörelse, att vi ska vrida, rotera, böja och sträcka på den dagligen. Funktionell träning förbereder alltså kroppen på vardagens påfrestningar, allt från enkla saker som att bära matkassar, lyfta saker eller bara att sitta på jobbet en hel dag till att förebygga skador och skapa en kropp som mår bra. Genom att träna upp balans, styrka och flexibilitet skapas just detta.

Träningen består i *komplexa* övningar som tränar flera muskler och leder samtidigt. Med komplex övning menas inte att den är svår att utföra utan att den sker i flera leder och i olika plan.

Funktionell träning handlar alltså om att hitta och aktivera de djupare och mindre musklerna som finns runt leder och ryggrad. En bra bålstabilitet ger bättre hållning samt minskad belastning på leder, ligament, muskler m.m. På det sättet byggs styrkan upp inifrån och ut och gör att kroppens muskler arbetar bra tillsammans.

I vårt nya träningspass, Funktionell träning cirkel, får både kondition och styrka en rejäl skjuts. Likaså utmanas koordination, balans, uthållighet och smidighet. För träningen används olika redskap så som balansboll, kettlebells, hantlar, rep och olika stänger. Träningen går att anpassa så att alla klarar det. Olika övningar med olika nivåer av ansträngning gör så att alla kan vara med.

Funktionell träning är som du ser en omväxlande träning där du relativt fort kan känna resultat i ditt liv. Oavsett om du idag inte tränar alls eller om du tränar på elitnivå så kan funktionell träning hjälpa dig att bli starkare och må bättre.

Välkomna på onsdagar kl 19.30!