



VAD ÄR FUNKTIONELL TRÄNING?!

Traditionellt har vi länge tränat med kroppsbyggnad som fokus. 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, **Function!**, utmanas koordination, balans, uthållighet, smidighet och förstås styrka. Passet är uppbyggt liknande som våra muskelträningspass, enkel uppvärmning och sedan styrketräning, men med fokus på det funktionella. Coreträning vävs in i alla övningar och även pulshöjande partier kommer in mitt i passet.

Sedan tidigare har vi även passet **Funktionell cirkel**, där samma principer används men passet är upplagt som stationsträning. För träningen används olika redskap så som balansboll, kettlebells, hantlar, rep och olika stänger. Träningen anpassas individuellt så att alla klarar det.

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.