

## Träna med naturen

Detta träningspass är med naturens egna material som vikter. Det som behövs är några stockar i olika längden och vikt. Jag använder även några gamla stenplattor samt lite tunga stenar. Nästan allt är traditionella styrketränningsövningar. Sikta in dig på övningarna som är under rubrikerna 1-5 samt 10 repetitioner av varje övning. Passet är på 30 minuter.

Passet finns i sin helhet: <https://youtu.be/V3PDaAxHqyY>

### 1. Liten trädstam

- a. **Bicepscurl** – Axelbrett avstånd mellan händerna. Curla upp trädstammen med hjälp av biceps. Svinga inte med hela kroppen.
- b. **Underarmscurl** – Omvänt grepp mot bicepscurl. Precis som namnet antyder tar denna på underarmarna. Fötterna i hela tiden, även hälar. Kroppen avslappnad för att koncentrera kraften dit den ska.
- c. **Upprätt rodd** – Stå med trädstammen greppad i axelbred fattning. Armbågarna pekar ut från kroppen. Dra upp till brösthöjd.
- d. **Press bakom nacken** – Axelpress med trädstammen bakom huvudet. En övning som helt felaktigt anses vara en dålig övning. Självt tror jag dess dåliga rykte kommer av att folk är så stela i axelpartiet att de inte kan göra dessa pressar. Lägg trädstammen bakom huvudet. Ta lite hjälp med benen i första lyftet. Gå ner ungefär i höjd med öronen. Pressa upp igen.
- e. **Militärpress** – Starta med trädstammen i höjd med axlarna framför axlarna. Pressa trädstammen upp tills den är på raka armar. Viktigt här är att tänka på att det är en axelövning och inte en typ av stående bänkpress. Svanka inte med ryggen, du kan visserligen ta mer i vikt men det blir stor belastning på korsryggen.
- f. **Stående triceps extension** – Ha trädstammen uppe på raka armar. För stammen ner bakom huvudet, spreta inte med armbågarna. Upp igen till startställning.

### 2. Trädstam med två rephandtag (ungefär i axelbredd)

- a. **Rodd** – Ta tag i handtagen liknande ett vanligt marklyft. Håll med överhandsgrepp, luta dig framåt med trädstammen i raka armar. Här gör man liknande rodd i en båt. Dra mot din mage. Spänn skulderbladen in mot ryggraden, tänk att du har en penna där som du ska hålla fast.
- b. **Bicepsrodd** – Ta tag i handtagen. Håll med handflatorna från dig, samma grepp som i bicepscurl. Luta dig framåt. Här gör man liknande rodd i en båt. Dra mot din mage. Spänn skulderbladen in mot ryggraden, tänk att du har en penna där som du ska hålla fast. Denna övning tar längre ner på ryggen jämfört med övningen ovan.
- c. **High pull** – Ta tag i handtagen liknande ett vanligt marklyft. Börja med att du sänker vikten lite, ta sats med kroppen för att få ett kraftfullt lyft uppåt. Hälar ska släppa från golvet. Med denna explosiva övning kommer man åt andra muskelfibrer än i "Upprätt rodd".

### 3. Mellanstor trädstam

- a. **Ryck** – Trädstammen ska ligga på marken. I ett svep få upp den på raka armar över huvudet. Ska man vara noga heter denna variant "Hang snatch".
- b. **Militärpress** – Starta med trädstammen i höjd med axlarna framför axlarna. Pressa trädstammen upp tills den är på raka armar.
- c. **Frontknäböj** – Lyft upp och håll trädstammen med ett korsat grepp framför huvudet. Knäböjen blir mer isolerat för lårens framsida. Hållningen blir automatiskt bättre, försöker man luta sig framåt under böjen kommer man tappa stammen.
- d. **Knäböj** – Vanliga djupa knäböj. Ett tips för att hålla rätt vinkel med kroppen är att ta sikte på något med blicken lite över ögonens höjd. Viktigt är att man inte pressar knäna mot varandra efter vändningen i bottenläget.

### 4. Stor trädstam

- a. **Ryck** – Se 3a.
- b. **Militärpress** – Se 3b.
- c. **Frontknäböj** – Se 3c.
- d. **Knäböj** – S 3d.

### 5. Stock med två rephandtag (ungefär i axelbredd)

- a. **Marklyft** – Stå axelbrett med fötterna och ha händerna utanför benen. Den vanligaste formen av marklyft. Träna med bägge händerna med handflatan mot din kropp. Då får du ut maximalt av din greppträning. Lyft vikten så du står rakt upp.
- b. **Breda marklyft** – Fötterna långt ut mot sidorna, armarna går innanför knäna. Man lyfter mer med benen än vanliga marklyft, speciellt insidan av låren.
- c. **Farmers Walk** – Här behövs två stockar som väger lika mycket. Övningen är enkel, lyft stockarna och gå. Variera mellan 10 och 20 meter.

### 6. Övriga övningar

- a. **Box jumps** – En hög med gamla gångplattor kan man med fördel använda här. Stå still och hoppa upp på högen med stenplattor.
- b. **Atlas stones och trädstam** – En hög med gamla gångplattor kan man använda här med. Lägg till några stora stenar och tunga trädstockar. Lyft upp vikterna på stenplattsstapeln. Lägg det försiktigt ner och lyft upp igen.
- c. **Fingals fingers** – Till denna övning behövs en lång trädstam. Stå på kortsidan av stammen, lyft den uppåt och lite till så den ramlar ner på motsatt sida.
- d. **Upp och nerför backe** – Har du en hemsk backe i trädgården, sätt fast ett rep och gå upp och nerför backen.