

Träna med pinne

En sammanställning av övningar i kategorin MAQ-träning (Muscle Action Quality). Träna med kvastskäft hör man ofta som ett annat namn. Det är ett populärt redskap i gruppträningspassen Rörlighetsträning och Mobility. Detta pass kräver inget gym, görs med fördel ute på gräsmatta i solskenet.

Här ska man inte göra alla övningar i samma pass. Det skulle ta alldeles för lång tid. Varje övning utförs lugnt och kontrollerat. Man kan ha lite Yoga-känsla i övningarna. Välj ut övningar och kör 3 set med 10 reps per övning. Rekommenderad träningstid är 30 minuter.

Övningarna visas på YouTube: <https://youtu.be/86M9Fn4ziFQ>

Uppvärmning

1. **Short Deadlift** – Stående med pinnen framför kroppen. Marklyft med nästan raka ben. Stanna till precis under knäskålshöjd.
2. **Romanian Deadlift** - Stående med pinnen framför kroppen. Marklyft med nästan raka ben för att aktivera framförallt lårens baksida. Pinnen förs ner mot fötterna.
3. **Clean with Baby Back Bend** – Stående med pinnen framför kroppen. Frivändning med press. Uppe i toppen luta kroppen bakåt.
4. **Front Lunges with Shoulder Press** – Stående med pinnen framför kroppen. Utfall framåt. När man är i bottenläget, pressa pinnen upp i luften.
5. **Wind Mill** – Pinnen över huvudet, för pinnen neråt och utåt sidan för att skapa en rörelse liknande en vindmölla. Gå så långt ner som möjligt innan man fullbordar varvet upp till startläget.
6. **Forward Leaning Side Turn** – Pinnen bakom huvudet vilande på axlarna. Framåtlutad. Vrid hela kroppen sida till sida.
7. **Body Turn** – Stående med pinnen lodrätt framför kroppen. Lås fast kroppen vid knähöjd. Vrid så långt det går utan att flytta knäna och håll hela tiden pinnen på raka armar.

Axlar, skuldror och rygg

1. **Paddle** – Stående med kroppen framåtlutad. Pinnen framför. Paddla som i en kanot med långa, kraftfulla tag.
2. **Reverse Curl with Stretched Arms** – Stående framåtlutad med böjda ben, liknande en halvdjup knäböj. Håll pinnen ut från kroppen. Gör en underarmscurl (omvänd bicepscurl) med raka armar.
3. **Goodmornings** – Stående med pinnen bakom huvudet. Böj kroppen från höften. Dra in och spänn magen så träningen koncentreras till nedre delen av ryggen.
4. **The Bow** – Skjuta med pilbåge. Stående med pinnen i en hand rakt fram. Den bakre spänner man bågen. Handen, armbåge och axeln ska komma i en så rak linje som möjligt.
5. **Side to Top** – Stående med pinnen framför kroppen. Håll en hand med överhandsgrepp och en med underhandsgrepp. Tryck med överhandsgreppen upp andra armen. Sträva efter att pinnen är rak, längs med kroppen.
6. **Shoulder Dislocates** – Stående med pinnen framför kroppen. För med raka armar pinnen över huvudet tills det tar emot.
7. **Shoulder Press** – Framåtlutad med pinnen i axelhöjd. Pressa pinnen framåt, svagt uppåt.
8. **Hip Turns** – Framåtlutad med pinnen i axelhöjd. Vrid höften sida till sida. Håll knäna så stela som möjligt. Den är nedre delen av ryggen som ska göra arbetet.

Ben

1. **Back Lunges with Lateral Rotation** – Stående med pinnen framför kroppen. Utfall bakåt. Håll pinnen rakt fram på raka armar och vrid kroppen över främre benet. På tillbakavägen, ta in pinnen mot kroppen.
2. **Overhead Squats** – Pinnen över huvudet på raka armar, gör knäböj.
3. **Front Lunges with Stick Along Your Back** – Stående med pinnen bakom kroppen. Utfall framåt. Man låser fast pinnen längs med ryggraden, detta för att få en bra hållning i hela övningen. Håll vänster hand vid ländryggen med handflata mot kroppen. Höger hand är vid nacken i motsatt grepp.
4. **Calf Stretch** – Stående med pinnen framför kroppen. En fot 3 dm framför den andra. På häl med främre foten. Sänkt pinnen ner mot den främre foten för aktivering i vaden.
5. **Wide Squat with Side Turn** – Stående med pinnen framför kroppen. Gör en sakta bred knäböj. Håll pinnen framför dig på raka armar. I bottenläget vrid kroppen åt sidan så pinnen kommer så rakt upp som möjligt. Vrid tillbaka. Gå därefter upp till startläget.
6. **Calf Lifts** – Pinnen i marken på armlängds avstånd från kroppen. Gör en bred knäböj. Lyft på bägge vaderna i nedre läget. Nästa steg är att man lyfter en sida åt gången.

På golvet

1. **Belly Back** – Ligg på mage. Håll pinnen på raka armar, gör ryggresningar, tryck upp kroppen med magmusklerna.
2. **Lat Pulldown, Over the Head** – Ligg på mage. Håll pinnen på raka armar, dra pinnen mot dig ovanför ditt huvud. Håll pinnen i luften mellan start och stoppläget, lyft även fötterna under denna tid.
3. **Lat Pulldown, Under the Head** – Ligg på mage. Håll pinnen på raka armar, dra pinnen mot dig och landa under din haka. Håll pinnen i luften mellan start och stoppläget, lyft även fötterna under denna tid.
4. **Back Stretch** – Ligg på rygg. Håll pinnen rakt upp ovanför huvudet. Benen i 90 grader. Curla ihop kroppen så tårna kommer under pinnen. Räta ut till raka armar och raka ben längs med marken.
5. **Situp, Stick Over and Under Your Legs** – Ligg på rygg. Håll pinnen rakt över huvudet. Gör en situp och dra pinnen framför/under fötterna. Sjunk ner till raklång och pinnen kommer lång upp längs med baksida lår. Gör övningen spegelvänt tillbaka till startläget.
6. **Wide Leg Seated Hamstring Stretch** – Sitt på golvet med ben åt sidan. Håll pinnen framför kroppen. För pinnen framåt för att komma åt lårens baksida.
7. **V-ups with Stops** – Ligg på rygg. Håll pinnen rakt över huvudet och benen sträckta. För ben och armar upp till kvarts höjd, stanna till. Höj upp till halvvägs upp, stanna till. Upp till trekvarts höjd, stanna till. Ben och armar uppåt, stanna till. Gör samma sak på vägen ner.

Stående balans

1. **Leg Lift Forward** – Stående med pinnen framför kroppen, på raka armar ut från kroppen. För ett ben rakt fram mot pinnen. Håll pinnen stilla under hela övningen.
2. **Leg Lift to the Side** – Stående med pinnen framför kroppen, på raka armar ut från kroppen. För ett ben åt sidan, bort från kroppen. Håll pinnen stilla under hela övningen.
3. **T-lift** – Stående på ett ben, det andra upp i 90 graders vinkel. Håll pinnen intill kroppen i axelhöjd. Flytta benet rakt bakåt samtidigt man för pinnen ut på raka armar. Titta neråt mot golvet.
4. **Half Chair** – Stående med pinnen framför kroppen. Stå på ett ben med foten upp på motsatt knä. Sträck pinnen framåt samtidigt man sätter sig neråt, liknande en stol. Balans, benstyrka och höftstretch i en och samma övning.
5. **Inlines** – Stående med pinnen framför kroppen. Luta över vikten på ett ben och håll kvar ett par sekunder. Luta därefter på andra benet. Övningen ska påminna om inlinesåkning.

Stående stretch

1. **Press Shoulder Stretch from Side to side** – Pinnen framför kroppen. Håll en hand med överhandsgrepp och en med underhandsgrepp. Tryck med överhandsgreppen upp andra armen. Tryck pinnen uppåt utåt för att stretcha ut bröstmuskel och öka rörligheten i axlarna (min favorit).
2. **Shoveling Snow Rotation** – Pinnen framför kroppen. Håll en hand med överhandsgrepp och en med underhandsgrepp. Stå lätt framåtlutad. Kraftfulla snöskottningstag åt sidan.
3. **Standing Side Turns** – Pinnen bakom huvudet vilande på axlarna. Vrid från höfterna från sida till sida.
4. **Over Head Side Turn** – Pinnen över huvudet. Stretcha ut sidorna genom att luta kroppen rakt sidleds över höfterna.
5. **Stick on Floor Side Turn** – Pinnen i marken på armlängds avstånd från kroppen. Håll en hand på pinnen och för den andra handen bakåt och vrid kroppen.
6. **Tipover Tuck Hamstring Stretch** – Pinnen bakom kroppen. Böj kroppen framåt och för armarna uppåt.
7. **Back Stretch** – Stående med pinnen framför kroppen. Pinnen förs ner mot fötterna. Stanna till och i bottenläget, för ut pinnen på raka armar 3 dm för att sträcka ut ryggens nedre del.
8. **Hip Turn** – Stående med pinnen lodrätt framför kroppen. Lås fast höfterna rakt fram. Vrid så långt det går utan att flytta höfterna och håll hela tiden pinnen på raka armar.